

Департамент образования муниципального образования город Краснодар
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования городская детско-юношеская спортивная школа МО
город Краснодар

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 года
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ГДЮСШ
МО г. Краснодар
В.Э.Шолухов

от «31» августа 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»

Уровень программы: ознакомительный, базовый

Срок реализации программы: 2 года: 552ч (1 год 276ч.; 2 год 276ч.)

Возрастная категория: 5-7 лет (ознакомительный уровень); 8-18 (базовый уровень)

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 23



Авторы составители

*Данилова Ирина Сергеевна заместитель директора по методической работе
Елсухов Андрей Геннадьевич тренер-преподаватель по боксу*

г. Краснодар 2021

Содержание

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.»

1.1	Пояснительная записка.	стр. 3
1.1.1	Направленность программы.	стр. 4
1.1.2.	Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность.	стр. 4
1.1.3.	Отличительная особенность программы.	стр. 5
1.1.4.	Адресат программы.	стр. 5
1.1.5.	Цели и задачи программы.	стр. 6
1.1.6.	Уровень программы. объем и сроки.	стр. 7
1.1.7.	Форма обучения (очная и дистанционная и (или) комбинированная).	стр. 7
1.1.8.	Режим занятий.	стр. 8
1.1.9.	Особенности организации образовательного процесса.	стр. 8
1.1.10.	В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).	стр. 9
1.2.	Содержание программы.	стр. 10
1.2.1.	Учебный план программы	стр. 10
1.2.2.	Содержание учебного плана.	стр. 12
1.2.3.	Планируемые результаты.	стр. 23
1.2.3.1.	Предметные результаты.	стр. 23
1.2.3.2.	Личностные результаты.	стр. 23
1.2.3.3.	Метапредметные результаты.	стр. 23

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.»

2.1.	Календарный учебный график программы.	стр. 25
2.2.	Условия реализации программы.	стр. 26
2.3.	Формы аттестации.	стр. 27
2.4.	Оценочные материалы.	стр. 28
2.5.	Методические материалы.	стр. 30
2.6.	Рабочие программы (модули).	стр. 32
2.7.	Список литературы.	стр. 37

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемый результат».

1.1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

3. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ.

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 года-Информационное письмо 09-3242 от 18 ноября 2015 года.

10. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 года № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016).

11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года.

12. Красные методические рекомендации по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020 год).

1.1.1. Направленность – физкультурно-спортивная. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по боксу является модульной и предназначена для системы дополнительного образования детей.

В предлагаемой программе представлены необходимые условия для личностного развития детей, позитивной социализации и профессионального самоопределения, социализации и адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации и творческого труда, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом. Обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания детей, формирование общей культуры, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, подготовка спортивного резерва, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов.

1.1.2. Актуальность программы обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей. Программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений развивает не только чувство ритма, укрепляет скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Новизна программы заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

Педагогическая целесообразность обусловлена учетом и опорой на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки боксера и исходные общие требования, зафиксированные в международных квалификационных нормативах бокса. Используемые в боксе методы психофизического воспитания формируют навыки саморегуляции, позволяющие противостоять стрессам современной жизни, давая человеку возможность сконцентрировать силы на достижении своей жизненной цели, на решении конкретных задач, возникающих проблем. Занятия способствуют развитию социальной активности, целеустремленности. Осознание собственной силы и возможностей формирует нормальную самооценку и снижает агрессивность учащихся.

1.1.3. Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у учащихся целостной системы ценностных ориентаций. К освоению программы допускаются учащиеся возраста 5-7 лет, не зависимо от жизненной ситуации без предъявления требований к уровню физической подготовленности;

- за счет привлечение максимально возможного числа детей у тренера-преподавателя появляется возможность просмотреть талантливых в спортивном отношении учащихся на основе двигательной одаренности;

- программа не предусматривает подготовку учащихся к прохождению промежуточной и итоговой аттестации.

Специфической особенностью тренировочных занятий является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие, а также нравственных качеств.

При занятиях необходимы: доброжелательность тренера-преподавателя, активность и эмоциональный настрой учащихся, доброжелательная и активная среда.

1.1.4. Адресат программы. Примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучения по данной программе. Рекомендуются принимать учащихся 5-18 лет, любящих заниматься спортом. Группы могут быть как одновозрастные, так и разновозрастные. Для каждого возраста имеет значение коллектив, его общественное мнение, отношения со сверстниками, оценки их поступков и действий. Учащийся стремится завоевать в глазах сверстников авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявление стремления к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

Старшие подростки 12-14 лет складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Проявляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Дети этого возраста испытывают внутреннее беспокойство. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малонинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем она им более нравится. Авторитет взрослого больше не существует. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее

начинают требовать от старшего уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета. Возрастные особенности у подростков 14-18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны, хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности.

1.1.5. Цели и задачи программы.

Ознакомительный уровень. Путем пробного погружения в предметную сферу создать активную мотивирующую среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью, что позволит сделать в дальнейшем осознанный выбор. Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение элементам борьбы.

Базовый уровень. Формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к выбранному виду (направлению) деятельности. Освоение базовых знаний, умений и навыков по определенному виду деятельности. Расширение спектра специализированных знаний по смежным дисциплинам для дальнейшего творческого самоопределения, развитие личностных компетенций: ценностно-смысловых, общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных, социально-трудовых.

Задачи:

1. Образовательные:

обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических элементов бокса;

обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;

обучение правилам поведения на занятиях.

2. Воспитательные:

воспитание интереса к занятиям боксом;

воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;

воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;

воспитание коммуникативных навыков.

3. Развивающие:

формирование познавательной активности;

развитие кондиционных и координационных способностей;

овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);

овладение правилами судейства соревнований;
приобретение соревновательного опыта;
формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по боксу.

Разумное решение этих задач даст следующие результаты: повысит скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости». Основными формами тренировочных занятий в ГДЮСШ являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, участие в оздоровительном лагере. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

1.1.6. Уровни программы, объем и сроки.

Общеразвивающая программа включает общую физическую, специальную физическую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Ознакомительный уровень 5-7 лет, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 5-7 лет: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (3 часа в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

Базовый уровень 8-18 лет, общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Для детей 8-18 лет: 5 минут – организационный момент, 35 минут образовательная деятельность, 5 минут – рефлексия, подведение итогов.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

Общий срок реализации программы – 2 года. Программа реализуется в течении учебного года.

1.1.7. Форма обучения по данной программе – очная. Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Реализация данной программы возможна с примирением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

МБОУ ДО ГДЮСШ разработаны учебно-методические материалы по каждому модулю программы позволяющие осуществлять электронное обучение с применением дистанционных технологий. Материалы расположены на интернет ресурсе, всю информацию можно найти на сайте организации по ссылке <http://gdush.centerstart.ru>. Доступ к дистанционным методическим материалам имеют все тренеры-преподаватели МБОУ ДО ГДЮСШ.

1.1.8. Режим занятий.

Ознакомительный уровень общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание. Срок реализации 42 недели (3 часа в неделю), срок освоения 1 год, модуль 1 – 276 часов.

Базовый уровень общее количество учебных часов, запланированных на учебный год – 276 часов, 3 занятия в неделю. Продолжительность занятия – учебное время 2*45 минут, 10 минут – короткий перерыв, проветривание.

Срок реализации 46 недели (6 часов в неделю), срок освоения 1 год, модуль 2 – 276 часов;

Рекомендованный режим занятий

Таблица № 1

Возраст учащихся	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в год	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
5-7 лет	2*45 мин	6	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке
8 лет -18 лет	2 * 45 мин	6	276	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса. Организация тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей учащимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальным учебным планам, разработанным и утвержденным директором.

Состав группы постоянный 10-25 учащихся, **занятия** (индивидуальные и групповые), **виды занятий** по программе определяются содержанием программы, основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, беседы, просмотр учебных, документальных и др. фильмов, соревнований, инструкторская и судейская практика.

Теоретические занятия - беседы с использованием иллюстрированного материала, просмотр презентаций и их дальнейшее обсуждение, доклады на разнообразные темы, диспуты, рассказы. Практические занятия – тренировка, мастер-классы, игровые занятия и конкурсы (с готовыми правилами; игры-соревнования, ролевые игры), ведение «Дневника спортсмена», метод проектов. В среднем один раз в месяц организуются участие в соревнованиях, конференциях, конкурсах. Кроме того, занятия могут проходить по группам (работа в подгруппах, редколлегии отчета о соревнованиях, анализ и т. п.) и индивидуально (работа с докладчиками, с фотографом и т. п.)

Условия приема регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования городской детско-юношеской спортивной школы город Краснодар.

1.1.10. В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения (программа разноуровневая).

Данная дополнительная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации выполняются основные принципы разноуровневой подготовки спортсменов:

Принцип безопасности – учащиеся получают знания, необходимые для безопасного пребывания в спортивных залах и на спортивных площадках, знакомятся с основами избранного вида спорта, правилами гигиены и приемами первой доврачебной помощи.

Принцип постепенности - необходимые знания и навыки формируются постепенно, от простого к сложным. Подобные темы рассматриваются под разными углами, с усложнением и дополнением на последующих годах обучения.

Принцип системности - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип демократизации – учащимся предоставляется определенная свобода саморазвития и самоопределения.

Ознакомительный уровень (один год обучения) предполагает освоение основ физкультурно-спортивной деятельности, которые формирует общую и целостную картину изучаемой программы. Программа осуществляется в учебном году длительностью 276 часов и направлена на формирование знаний, умений и навыков по избранному виду спорта. Осуществление программы предполагает занятия с основным составом МБОУ ДО ГДЮСШ. Результатами ознакомительного уровня является овладение необходимыми знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта и применение их на практике. Развитие ценностного отношения к физической культуре и спорту, к своему здоровью, к труду, к другим людям через спортивную деятельность.

Базовый уровень обучения длится учебный год (один год обучения). Количество часов – 276 часов. В этот период обучения предполагается расширение спектра специализированных знаний в области избранного вида спорта, формирование специальных знаний и практических навыков деятельности.

1.2. Содержание программы.

Программа состоит из 2 образовательных модулей: модуль 1 (276 часов), модуль 2 (276 часов). В программу могут вноситься необходимые коррективы в соответствии с местными условиями и возможностями, может изменяться количество часов на изучение отдельных тем, а также их последовательность в рамках конкретного модуля.

1.2.1. Учебный план.

Ознакомительный уровень 1-й год обучения (модуль 1)

Таблица №2

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	2	
2.	Основы подготовки			
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития бокса	2	2	
2.2	Воспитательная роль бокса	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях боксом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	

4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО		276	24	252

Базовый уровень 2-й год обучения (модуль 2)

Таблица №3

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Введение		2	2	
2. Основы подготовки				
2.1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	
2.1	История развития бокса	2	2	
2.2	Воспитательная роль бокса	2	2	
2.3	Общая физическая подготовка	120		120
2.4	Специальная физическая подготовка	40		40
	Специально подобранные упражнения	30		30
2.5	Техническая подготовка	20		20
2.6	Тактическая подготовка	20		20
	Психологическая подготовка	5	5	
2.8	Подготовка к соревнованиям	3	3	
	Медицинский контроль	2	2	
2.9	Техника безопасности при занятиях боксом	2	2	
4.1	Личная гигиена спортсмена, профилактика различных заболеваний	1	1	
4.3	Основные приемы оказания первой доврачебной помощи	1	1	
4.4	Приемы транспортировки пострадавшего	1	1	
5.1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	1	1	
5.2	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм на тренировках.	1	1	
	Самостоятельная работа	4		4
	Формы и виды самостоятельной работы	4		4
	Система контроля и зачетные требования	9		9
	Другие виды спорта и подвижные игры	9		9
ИТОГО:		276	24	252

1.2.2. Содержание учебного плана.

Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видсофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных

спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных занятий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица 3

№ п/п	Содержание	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности
2.	Состояние и развитие бокса	История развития бокса в России и в мире. Основные достижения российских боксеров команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд-победителей на соревнованиях различного уровня
3.	Гигиенические требования	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для бокса. Униформа боксера. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта, зубами
4.	Общая характеристика спортивной подготовки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи, основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Особенности спортивной тренировки: многолетний прирост спортивных достижений, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия по совершенствованию техники движений
5.	Предупреждение спортивного травматизма	Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях греко-римской борьбой. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм

		Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям боксом.
6.	Терминология бокса	Названия элементов. Уровни сложности элементов
7.	Правила соревнований	Права и обязанности участников. Судейство в боксе, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке.
8.	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом. Значение и содержание врачебного контроля (ежегодная диспансеризация). Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке
9.	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специально выносливости, координации движений, улучшения функционирования кардио-респираторной системы.

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

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

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

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сзади, в наклонном упоре. Подтягивание в смешанном висе и в висе на прямых и обратным хватом.

Лазанье по канату с помощью и без помощи ног. Лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными ногами, руками.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45⁰, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положение сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой), с различными отягощениями в руках. Эти упражнения могут выполняться из положения лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног вверх до касания ими места хвата, тоже держа в ногах отягощение. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения лежа – переходы в упор лежа боком и упор сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседание на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Незначительное продвижение вперед толчком за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической стенки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор присев. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в сторону, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнение со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнение на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам, а также ходьба и бег по мелководью.

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

Упражнения с набивными мячами. (1,2,3 кг.) Броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Упражнения на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, брусках, перекладине, коне и др., ставящий своей задачей развитие силовых качеств и координации движений. Повторяемость и дозировка этих упражнений определяется задачами периода и этапа подготовки боксеров.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры. Гандбол, баскетбол, теннис, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Значительное место в подготовке боксеров всех возрастных групп занимают занятия легкой атлетикой, плаванием, тяжелой атлетикой, велоспортом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30,40, 50, 60, 100 м. бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы. чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега, Многоскоки. Прыжки в высоту с разбега. Метание.

Специальная физическая подготовка.

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактической подготовкой разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых необычных положений. Поэтому специальная физическая подготовка решает задачи развития физических качеств, которые способствуют успешному ведению соревновательных поединков.

Упражнения для развития силы.

Применяя упражнения для развития специальной силы боксера должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузом средней величины и краткосрочную работу с субмаксимальным и максимальным весом.

Упражнения по преодолению сопротивления противника; метания и толкания ядер, камней, набивных мячей, имитирую боксерские удары; нанесения боксерских ударов с гантелями в руках; ведения боя с «тенью»; имитация ударов с эспандером, амортизатором; нанесения ударов молотом по автомобильной крышке различной высоты; выбрасывания рук с легко штангой от груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксированный, нанесение ударов с утяжеленными печатками, прыжки со скакалкой, передвижение и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижение с гирями (16, 24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты.

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков набивными мячами; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; передвижение в паре; при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защиты или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.); бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); нанесение серии ударов в максимальном темпе в течении 15 секунд, через 30 секунд работы в спокойном темпе; защита отклонениями и уклонениями от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент появления «цели»; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунтболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективные движения видов спорта, схожие по структуре с боксом. Легкоатлетические виды: метание, толкание, различные виды бега; тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби.

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

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до

вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

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

Условия среднегорья, отличаются пониженным содержанием кислорода, являются благоприятными средой для развития специальной выносливости боксеров.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у боксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе с партнером. Упражнения на снарядах: нанесение серии ударов по пунктболу; нанесение серии ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3-х надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по груше на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90 градусов; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сейлстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнера; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов в «связке», проведение спаррингов на ринге размером 1,5x1,5 м; условный бой «стенка на стенку»; частая смена противников и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении

мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, уклоне «нырках», отклоне, выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия.

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

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

снижение отрицательного влияния на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям.

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед на 5-6 м после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одиночным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков, углов, «нырков» сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочного занятия, так же способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Целесообразно в процессе разминки использовать упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Кроме этого в заключительной части тренировочного занятия необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов: бег с резкими остановками и сменой направления движения; продвижения вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с

выпрыгиваниями вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

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

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

Содержание тактико-технической подготовки.

В процессе тренировочных занятий решаются следующие задачи:

- ✓ повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств;
- ✓ изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса;
- ✓ дальнейшее изучение и совершенствование широкого круга технических приемов бокса;
- ✓ доведение освоенных движений до уровня закрепленного навыка;
- ✓ изучение и совершенствование различных вариантов тактических приемов;
- ✓ развитие специальных физических качеств.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

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

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

Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычными и приставными), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

✓ Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

✓ Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к

ноге, выполнивший шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

✓ При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются.

✓ При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

✓ Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны.

✓ Перемещение скачком (толчком одной ноги) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является фаза полета при перемещении скачком. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед-впередистоящей, назад-сзади стоящей, вправо-правой, влево-левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижения скачком.

✓ Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид перемещений наиболее удобен, потому, что обеспечивает наибольшую мобильность в атаке и защите, и создает трудности для атаки противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования перемещений используют следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-влево-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижение по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижение с поворотом на 180 градусов через каждые два, три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит применяются следующие упражнения:

✓ прямой удар левой с шагом в левую, защита подставкой левого плеча; подставка правой ладони; уклон влево; уход назад; сайдстепом. Правой удар вправо в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклон влево; уход назад; сайдстепом влево.

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

- ✓ прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
 - ✓ Двойные прямые удары и защита от них:
 - ✓ прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
 - ✓ прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
 - ✓ прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
 - ✓ Двойные прямые удары и защита от них:
 - ✓ прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
 - ✓ прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
 - ✓ прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.
- Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защита от них.
- ✓ Одиночные удары снизу и защиты от них
 - ✓ удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони ; уходом назад
 - ✓ удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки
 - ✓ удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом
 - ✓ удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
- Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.
- Одиночные боковые удары и защиты от них.
- ✓ боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад
 - ✓ боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад
 - ✓ боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
 - ✓ боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;
 - ✓ Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Контрудары Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции

✓ Дальняя дистанция: боевая стойка : передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

✓ Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

✓ Ближняя дистанции: боевая стойка, вход ж выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Передвижения. На данном этапе подготовки боксера особенно важно уделять много внимания овладению разнообразными передвижениями, т.к. выработанные в это время стремление к легкости в действиях, большая подвижность, разнообразие передвижений в дальнейшем приведут в наиболее экономичной, динамичной манере боя, соответствующей индивидуальным особенностям боксера. В связи с этим, на данном этапе подготовки проводится:

✓ изучение передвижений с приставными шагами, мелкими боксерскими шагами (шафл), семенящими шагами;

✓ совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, "четночного" передвижения.

При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок.

Удары и защиты Совершенствование ударов решает следующие задачи: развитие точности силы и быстроты нанесения ударов.

сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и, отбивом кистью внутрь и т.д. Сочетание приемов защит 5 ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д. Переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой, в голову - нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т.д.

Атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову. Атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову. Атака боковыми ударами левой и правой в голову. Атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то

же в обратной последовательности. Атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище встречная контратака прямым ударом левой в голову под руку противника с уклоном вправо.

Встречная контратака прямым ударом правой в голову под руку и через левую руку ("кросс") противника с уклоном. Ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову. Ответная контратака прямым правой в голову после защиты вправо от прямого левой в голову. Ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову. Ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же боковым ударом левой в голову. Ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий. Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию. Совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Содержание технико-тактической подготовки.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызывать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем,

элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке.

Подготовка и участие в соревнованиях.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных боях.

Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочных боев с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером.

Совершенствование знаний и правил соревнований.

Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения боя и тактики участия в соревновании.

Инструкторская и судейская практика.

Бокс, как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры, учатся 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 подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксер имеет уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка, бокового судьи на соревновании типа «юный боксер», турнирах на приз ГДЮСШ.

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 «открытое первенство ГДЮСШ». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Формы обучения, методы и приемы организации образовательного процесса, дидактические материалы и средства технического обеспечения программы

Таблица №5

№ п/п	Тема занятий, тематический модуль	Формы обучения	Методы и приемы организации учебного процесса	Дидактические материалы, литературы и методические пособия	Материально-техническое оснащение	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, лекция, инструктаж	Словесный, объяснительно-иллюстрационный	Фотографии, видеофильмы, учебники и справочники	Проектор, компьютер	Устный опрос, анкетирование, наблюдение
2.	История развития греко-римской борьбы	Лекция, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Тесты, раздаточный материал, Плакаты, презентации, видеофильмы	Доска, проектор, компьютер, снаряжение	Устный опрос, тестирование, зачетные практическое занятие
3.	Техническая и тактическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация, самостоятельная работа)	Справочная литература, таблицы, плакаты, раздаточный материал; презентации	Проектор, компьютер	Устный опрос, тестирование
4.	Общая и специальная физическая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка, рассказ, показ, наглядная демонстрация, Методы обучения: целостный, расчлененный	Справочная литература по греко-римской борьбе и спорту; фото и видео материалы, презентации	Спортивный зал, спортивные маты, бирцовский ящик	Соревнования
5.	Основы гигиены, первая медицинская помощь	Лекция, беседа	Словесный, объяснительно-иллюстрационный (объяснение, рассказ, упражнение, показ, демонстрация)	Тесты, раздаточный материал, плакаты, презентации, видеофильмы	Проектор, компьютер	Устный опрос, наблюдение, тестирование

1.2.3. Планируемые результаты.

При условии успешной реализации данной программы, к концу учебного года учащийся будет уметь:

- ✓ реализовывать двигательные навыки, необходимые при усвоении технических элементов бокса;
- ✓ реализовывать двигательные умения и навыки, относящиеся к технике и тактике бокса;
- ✓ принимать участие в подвижных и развивающих играх из числа освоенных на занятиях;
- ✓ участвовать в спортивных соревнованиях, соблюдая правила и регламент проведения;
- ✓ проявлять уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;
- ✓ адекватно коммуницировать с другими участниками занятия, с педагогом;
- ✓ демонстрировать социальную активность в рамках тренировок по греко-римской борьбе: принимать на себя одну из ролей (капитан команды, старший в группе, судья по боксу);
- ✓ проявлять самостоятельность, настойчивость, выдержку и самообладание при участии в занятиях боксом.

Учащийся будет знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях боксом; базовые правила проведения соревнований по боксу; названия технических элементов бокса; иерархию спортивных достижений при обучении боксу.

1.2.3.1. Предметные результаты освоения программы:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям;
- ✓ формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков:
- ✓ овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях.

1.2.3.2. Личностные результаты освоения программы:

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты.

1.2.3.3. Метапредметные результаты освоения программы:

освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях; выполнение упражнений и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»
2.1 Календарный учебный график

Таблица №6

Календарный учебный график

Класс	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль		Март		Апрель	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
2	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
3	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
4	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
5	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
6	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
7	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У
8	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У	У

- Турнирные игры В
- Спортивные игры И
- Самостоятельная работа В
- Презентации В
- Игровые технологии В
- Анкетирование В

2.2 Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- ✓ наличие тренировочного спортивного зала;
- ✓ наличие тренажерного зала;
- ✓ наличие раздевалок, душевых;
- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;
- ✓ обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- ✓ обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- ✓ осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Ковер бурцовский 12х12 м	комплект	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
2.	Весы до 200 кг	штук	1
3.	Гантели массивные от 0,5 до 5 кг	комплект	3
4.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	1
5.	Гонг боксерский	штук	1
6.	Доска информационная	штук	1
7.	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
8.	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
9.	Купетка мажущая	штук	1
10.	Линейка ручная	штук	2
11.	Манекены тренировочные для борьбы	комплект	1
12.	Маты гимнастические	штук	18
13.	Медицинболы (от 3 до 12 кг)	комплект	2
14.	Мяч баскетбольный		
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Скакалка гимнастическая	штук	15
18.	Скамейка гимнастическая	штук	2
19.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
20.	Стенка гимнастическая	штук	8
21.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
22.	Урна-пенал ринга	штук	1
23.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная	комплект	1
24.	Хомут для целевой решетки	штук	15

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым

квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054). Наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Набор на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу проводится среди всех желающих. Критерии оценки результатов тестирования регламентированы в «Положении об условиях приёма», регламентированы в «Положении о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДЮСШ муниципального образования город Краснодар».

Группы формируются среди разновозрастных учащихся, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе тестирования. Списочный состав групп формируется в соответствии с регламентом санитарных норм и особенностями реализации программы.

Минимальная наполняемость групп на этапах: ознакомительный - 15 человек, базовый – 15 человек.

Программа рассчитана на 2 года обучения, возраст учащихся: 5 – 18 лет, но в случае необходимости может быть реализована в течение более длительного срока. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

Перевод учащихся, освоивших программу первого года обучения осуществляется согласно «Положению о порядке зачисления, перевода и отчисления учащихся в МБОУ ДО ГДЮСШ муниципального образования город Краснодар».

Расписание занятий составляется администрацией МБОУ ДО ГДЮСШ в целях определения более благоприятного режима учебных занятий и отдыха учащихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. После прохождения цикла тренер-преподаватель может дополнить программу, исходя из своего опыта, специализации, интересов и навыков детей.

2.3 Формы аттестации.

Оценка образовательных результатов учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений способствуют росту их самооценки и познавательных интересов, а также диагностируют мотивацию достижений личности.

Федеральный закон № 273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, но и не запрещает ее проведение с целью установления:

соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;

соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы установленным требованиям к порядку и условиям реализации программ.

Учащиеся, успешно освоившие программу и прошедшие итоговую аттестацию, переводятся на следующий год обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, грамоты, журнал посещаемости, портфолио, протокол соревнований, и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, открытое занятие, портфолио, соревнование, и др.

Оценка образовательных результатов учащихся по программе должна носить вариативный характер. Инструменты оценки достижений детей и подростков должны способствовать росту их самооценки и познавательных интересов в общем и дополнительном образовании, а также диагностировать мотивацию достижений личности.

Критерии – признаки, основания, правило принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Аттестация (промежуточная и итоговая) по программе проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью образовательной программы, и в порядке, установленном локальным нормативным актом; формы, порядок и периодичность аттестации учащихся определяется организацией.

2.4. Оценочные материалы.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей специальной физической подготовки спортсменов на ознакомительном уровне сложности

Таблица №7

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,8 с)

Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Стибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в протокол приема контрольных нормативов, который хранится в организации.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической подготовки спортсменов для базового уровня сложности

Таблица №8

Техническая подготовка			
Наименование	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Исходное положение «борцовский мост» забегая вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жестокое приземление, ошибки при группировке

Владение техникой греческо-римской борьбы из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приема	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием
--	--	--	--

2.5. Методические материалы.

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на

нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации**.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «*Не навреди!*»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователя опытом работы с тестами и знаниями об особенностях его применения.

2.6 Рабочие программы (модули).

Модуль 1 ознакомительный уровень.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: 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»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления»: 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»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»: знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Модуль 2 базовый уровень.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»: знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка»: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

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

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

В предметной области «основы профессионального самоопределения»: 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 учащихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта»: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «вид спорта»: обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка»: освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

В предметной области «развитие творческого мышления»: 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»: умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков импровизации.

В предметной области «национальный региональный компонент»: знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «специальные навыки»: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование»:
знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2.7 Список использованной литературы.

1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. 1. Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ - 87с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта БОКС. – М.: Издательство "Советский Спорт", 2014. – 24с.
3. Судаков Е.Б. Правила соревнований. – М.: Физическая культура, 2012. – 84с.
4. Филимонов В.И. Теория и методика бокса: монография. – М.: ИНСАН, 2006. – 584с.
5. Шапиров А.Ф., Малков О.Б. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, тазквондо, тхэквондо, фехтование. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 224с.
6. Киселев В.А., Черемисинов В.Н. Физическая подготовка боксера. Учебное пособие. – М.: Советский Спорт, 2013. – 160с.
7. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер – М.: Эксмо, 2013. – 224с.
8. Верещагин И. Бокс. Альманах 2013 – М.: Эксмо, 2013. – 224с.
9. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. Учебник. Гриф УМО – М.: Физическая культура, 2009. – 272с.
10. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров – М.: ИНСАН, 2009. – 480с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Федерация бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wrestrus.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>
5. Российское антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusada.ru>
6. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. URL: <http://www.wada-ama.org>
7. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.roc.ru/>
8. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. URL: <https://www.olympic.org>.