Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа имени А.И. Тюрева»
Ковылкинского муниципального района

Рассмотрена
Педагогическим советом МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района
протокол №1 от «25» 08 2023 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО ««ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района
_____ А.И. Тюрев

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: спортивно-оздоровительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики программы:
старший тренер-преподаватель Марушкин Ю.Г.
заместитель директора по УВР Глазкова А.А.

г. Ковылкино, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Учебно-тематический план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год	25
6.	Календарно-тематическое планирование программы	26
7.	Планируемые результаты освоение образовательной программы	34
8.	Оценочные материалы программы	35
9.	Форма обучения, методы, приемы, формы организации учебного процесса, формы и типы занятий, формы контроля	39
10.	Материально - техническое обеспечение программы	40
11.	Список использованной литературы	41

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Боксбол» (далее – Программа) составлена на основе нормативных документов и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта в Российской Федерации. Программа предназначена для тренеров-преподавателей, ведущих занятия в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на детей от 6 лет и старше.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 г. № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования на 2015-2020 годы от 4.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03. 09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития системы дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.36.48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования Республики Мордовия от 04. 03 2019 г. № 211 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Мордовия»;
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ им. А.И. Тюрева» Ковылкинского муниципального района;

Направленность программы – физкультурно-спортивная;

Актуальность программы. Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 6-18 лет к занятиям данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Учебно-тренировочный процесс в объединение «Бокс» является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что учащемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает педагогу и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Отличительные особенности программы

Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 9-18 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Учебно-тренировочный процесс в объединение «Бокс» является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что учащемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает педагогу и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Данная программа является модифицированной, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности и способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы: программа рассчитана на учащихся 6 лет и старше. Заниматься в секции могут все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний, подбор игр и заданий отражает реальную физическую, интеллектуальную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Срок реализации – 8 лет.

Количество часов, режим занятий:

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	1-й	6 лет	10/20	6	3	252
	2-й	7 лет	10/20	6	3	252
	3-й	8 лет	10/20	8	4	336
	4-й	9 лет	10/15	8	4	336
	5-й	10 лет	10/15	10	5	420
	6-й	11 лет	10/15	10	5	420
	7-й	12 лет	10/15	12	6	504
	8-й	13 лет	10/15	12	6	504

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается термины, история волейбола и др. Для повышения интереса к волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются

разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и иметь представление:

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.

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 результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

У учащихся будут сформированы установки на здоровый и безопасный образ жизни**, получат развитие** нравственные и волевые личностные качества: целеустремлённость, настойчивость, умение побеждать, чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель образовательной программы: всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику бокса;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки спортсменов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики легкой атлетики, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики волейбола. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики волейбола, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика: постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку. Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей. Увеличение объема нагрузок.

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

№	РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	**года обучения**							
		1-й год	**2 -й год**	**3-й год**	**4-й год**	**5-й год**	**6-й год**	**7-й год**	**8-й год**
1.	**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**	8	8	10	12	12	12	13	13
	ИТОГО	**8**	**8**	**10**	**12**	**12**	**12**	**13**	**13**
2.	**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**								
	Общая физическая подготовка	100	100	130	130	160	160	180	180
	Специальная физическая подготовка	90	90	110	108	145	145	165	165
	Технико-тактическая подготовка	48	48	80	80	97	97	140	140
	Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4
	Участие в соревнованиях	согласно календарному плану соревнований							
	Медицинский контроль	2	2	2	2	2	2	2	2
	ИТОГО	**244**	**244**	**326**	**324**	**408**	**408**	**491**	**491**
	ВСЕГО ЧАСОВ	**252**	**252**	**336**	**336**	**420**	**420**	**504**	**504**

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения. Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 42 недели. На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – сообщение задач занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

В заключительную часть урока включают упражнения, направленные на развитие быстроты, применяют в основной части урока после разминки. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

<u>Подготовительная часть.</u>

Задачи подготовительной части занятия:

- Организация занимающихся;
- Подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- Строевые упражнения
- Упражнения на внимание;
- Различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;

При проведении подготовительной части занятия необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий;
2. Начинать занятие с построения и постановки задач;
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз;
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией;
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц;
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения;
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными.

<u>Основная часть.</u>

Задачи основной части занятия:

- Изучение и совершенствование техники нападения и защиты;
- Освоение элементов тактики в нападении и защите;
- Повышение физической подготовленности занимающихся;

 Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств;
 Обучение занимающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях.

Средства основной части занятия:

 Подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
 Подвижные игры;
 Учебные спарринги. В спаррингах занимающиеся выполняют все ранее разученные технические приемы и тактические действия.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+	+					
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							
Анаэробные возможности			+	+	+						
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники волейбола, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных боксеров.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в атаке и обороне.

4.1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретическая подготовка

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

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

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие боксеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки тренера-общественника и судьи по спорту.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей тяжелой атлетики, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой атлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки тяжелоатлетов подразделяется на три периода:

подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря спортивно-массовых мероприятий.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях силовым троеборьем и др.

История развития бокса

Сразу после октябрьской революции бокс был положен на единую организационную и научную основу. В 1918 году ввели обязательное военное обучение, куда кроме всего остального входил и бокс. Были созданы учебные заведения, специализирующиеся на подготовке преподавателей и выпустившие немало будущих звезд бокса.

Тем не менее, среди руководства страны было немало таких деятелей, которые считали этот вид спорта проявлением буржуазности, что привело к официальному запрету его уже в середине 20-х годов. Сторонники же бокса, настояли на проведении всеобщей дискуссии по этому вопросу, результатом которой стала окончательная легализация его.

Для этого пришлось собрать комиссию, в состав которой входили представители профсоюзного и спортивного руководства и медики, были проведены четыре поединка с участием знаменитых боксеров, после чего бокс включили в систему спортивно-физкультурного движения.

В 1926 году разработали правила проведения соревнований и организовали чемпионат СССР. Определить победителей оказалось не так уж и просто, ведь в четырех весовых категориях приняло участие лишь по одному спортсмену. Им присвоили звание победителей условно, а другими, заслуженными лидерами стали Я. Браун, Л. Вяжлинский, К. Градополов и А. Павлов.

Следующий чемпионат оказался проведенным лишь в 1933 году, но после этого соревнования стали проводить регулярно. За прошедшие семь лет наши боксеры, тем не менее, принимали участие в различных командных товарищеских матчах, в том числе и с зарубежными соперниками и нередко одерживали победы.

В 1935 году правительством страны было принято решение о создании общественных организаций по различным видам спорта, в итоге появилась Всесоюзная секция бокса, которая начиная с 1959 года, носила название Федерация бокса СССР.

В годы войны чемпионаты не проводились, лишь, когда стал ясен исход ее, в 1944 году были проведены очередные соревнования на звание чемпиона СССР по боксу, в том же годы разыграли первое юношеское первенство.

В послевоенные годы растет количество боксерских турниров, теперь проводятся не только чемпионаты страны, но и республик, и областей, а также с 1968 года — Кубок СССР.

В 1950 году наше государство вступило в АИБА, и наши спортсмены смогли участвовать в международных турнирах, и уже в 1952 году на Олимпиаде в Хельсинки наша сборная завоевала четыре бронзовых и две серебряные награды. В следующих играх российские боксеры показали еще лучшие результаты и выиграли три золотых, одну серебряную и две бронзовых медали, а также заняли первое место в командном зачете.

Последующие наши успехи был не менее впечатляющими и в разное время олимпийскими чемпионами становились такие мастера как В. Попенченко, О. Грирорьев, дважды Б. Лагутин, В. Лемешев, Д. Позняк, В. Яновский и многие другие.

В 1953 году свое победное шествие начали наши боксеры на чемпионате Европы и сразу выиграли два первых места, три вторых и серебро в командном зачете. В период с 1953 года по 11

1989 год сборная СССР выиграла на чемпионатах Европы 155 медалей, а именно 90 золота, 32 серебра и 33 бронзы. На чемпионатах мира было завоевано еще 36 наград. Начиная с 1969 года, устраивались регулярные товарищеские боксерские поединки между командами СССР и США, а также других стран.

Количество боксеров в стране к 1990 году достигло 330 тыс. человек. Минувшие десятилетия послужили отличным началом для формирования различных самобытных школ, в основном, питерской и московской, а также армянской, казахской, украинской, грузинской и прочих.

Современная история российского бокса началась в 1992 году, когда была утверждена Федерация Бокса России.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий боксом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Психогигиена, значение психологической установки. Понятие о методах саморегуляции спортсмена.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о здоровом образе жизни как системе сохранения и укрепления здоровья физического, психического, социального. Несовместимость вредных привычек (употребление психоактивных веществ (никотин, алкоголь, наркотики), компьютерная зависимость и другие с занятиями спортом. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна юного спортсмена - пловца. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Виды активного отдыха. Весовой режим троеборца. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Понятие об иммунитете. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для укрепления иммунитета, принципы и средства закаливания (солнце, воздух, вода). Значение психогимнастики для укрепления иммунитета.

Здоровое питание. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Режим дня

Одно из условий сохранения здоровья – соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания. Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую нагрузку. Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны и каждый может сам составить удобный для себя распорядок. Всякое переутомление – это результат неправильного режима дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры необходимо выполнять в одно и то же время. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.

Правила личной гигиены

Простые ежедневные истины: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, мытье рук перед едой, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта. И только немногие могут похвастаться, что почти все это делают регулярно.

Формирование социально значимых качеств личности.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности.

К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.).

Занятия боксом, как часть общей физической культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль занятий боксом в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменения его структуры. В ситуации идеологического вакуума, его частично заполнить могут средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Общая физическая подготовка

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий. Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре недели) и провести восемь-девять напряженных боев. На первенствах Европы и олимпийских играх часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу, чтобы со званием чемпиона перейти в профессиональный бокс. Многие выдающиеся боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны прежде всего разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия и другими видами спорта. Восьмикратный чемпион СССР по боксу Е. Огуренков в 1944 г. выиграл звание абсолютного чемпиона страны, победив известных полутяжеловесов и тяжеловесов, сам будучи боксером среднего веса. Он был неплохим штангистом, хорошо ходил на лыжах, выступал в соревнованиях в беге на коньках. Чемпион СССР и Европы А. Шоцикас играл в баскетбол за сборную Каунаса; чемпионы СССР А. Булаков и Л. Сегалович были хорошими гимнастами; В. Попенченко не раз участвовал в соревнованиях по бегу на длинные дистанции; чемпион Украины тяжеловес Иняткин - штангист, имеет неплохие результаты в толкании ядра, в беге на длинные и короткие дистанции.

Недооценка физической подготовки приводит к "однобокому" развитию и, неизбежно, - к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше принимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним

приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент. Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.

Общая подготовка: овладение комплексом физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, 16 повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа

на спине, из положения лежа на спине.

Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок. Анатомо-физиологические особенности организма юных боксеров.

В процессе развития организма детей и юношей происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. По данным, мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения.

Важная роль в развитии силы принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата. Это подтверждается, в частности, исследованиями, которые отметили, что с возрастом происходит увеличение числа возбуждающих двигательных единиц во время мышечного напряжения.

Особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более совершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16--17 лет, а ее уровень сохраняется до 41--50.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста.

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности. Из исследований известно, что на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45--60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60--75% и 75--90%. В дальнейшем, после 66 занятий наибольший эффект дали упражнения с грузом в 75--90%, а наименьший - в 45-60%. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%).

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и

психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

Требования к спортивному залу для занятий боксом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (боксерки) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий боксом, меры их профилактики.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Показания и противопоказания к массажу.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

В качестве методических пояснений следует отметить, что данный раздел на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся - материал излагается в доступной им форме. Для освоения содержания раздела тренер - преподаватель рекомендует юным спортсменам литературу для чтения, фильмы, интернет – ссылки на ресурсы об истории развития бокса, технике выполнения отдельных элементов, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия, в том числе электронные, спортивные журналы. Активно используются видеозаписи соревнований разного уровня, аудиозаписи для выполнения психогимнастических упражнений.

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков

Знание основ судейства по избранному виду спорта.

Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по боксу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований.

Награждение призеров соревнований.

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.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения

занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Развитие творческого мышления

Развитие изобретательности и логического мышления.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания. Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию иантиципации (предвосхищению действий противника). Говоря о тактике, необходимо знать и помнить о том, какую роль играет антиципация в планировании и реализации тактических действий.

У представителей спортивных игр или единоборств предвидение, предвосхищение действий соперника (антиципация) основываются не только на вероятностном прогнозировании, и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом особое место занимают антиципирующие реакции, т.е. действия, опережающие начало действий или движений соперника. Антиципирующие реакции как опережающее отражение действительности возможны лишь на основе совокупности психических процессов. В одних случаях они осуществляются на основе восприятия движущихся объектов (летящий мяч, движущиеся игроки и т..),п в других - на основе памяти, мышления, воображения (при прохождении трассы, во время поединка в фехтовании и т.п.).

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. Моделирование спортивной деятельности.

Согласно установкам педагогической психологии и спортивной педагогики, моделирование деятельности как метод организации учебного процесса составляет основу рационализации повышения эффективности (совершенствования) тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания в спорте.

Моделирование деятельности — это процесс мысленного созидания(«проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях. «Проигрывание» — это род эксперимента, который осуществляется в целой цепи умственных действий. Важно, что мысленное выполнение действий — это всегда идеомоторная тренировка. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет себе необходимые движения. Как известно, двигательные представления основываются на воспроизведении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответственно тем из них, которые возникают при практическом выполнении воображаемых действий.

Кроме того, моделирование деятельности в значительной мере расширяет возможность познавать ее.

С помощью модельного эксперимента создается дополнительная возможность получить наиболее полную характеристику не только о самом объекте познания о и о методах(вариантах) более рационального ответного действия.

Специфика моделирования заключается в том, что между субъектом(спортсменом) и объектом (изучаемой ситуацией) стоит промежуточное звено — модель Метод моделирования, как элемент научного познания, представляет собой воспроизведение формы или некоторых свойств предметов (явлений) с целью их изучения или повторения (воспроизведения).

В настоящее время метод моделирования рассматривается как основной инструмент в изучении сложных психофизиологических систем с целью управлять ими. Методы моделирования широко используются в биологии, медицине, педагогике, психологии, физической культуре и спорте.

Применение моделирования способствует развитию и формированию у спортсменов логического мышления, т.е. умения рассуждать, сопоставив данные предлагаемой к решению

ситуации, найти необходимый вариант рационального решения. Теоретические и практические модели укрепляют психическую устойчивость к влиянию эмоциональных факторов, так как в ходе таких занятий перед спортсменами дважды возникает проблемная ситуация: первый раз — при теоретическом изучении материала, второй — при практическом воспроизведении модели в реальных условиях.

Преимущества моделирования заключаются и в том, что от занимающихся требуется максимум внутренней мыслительной активности, что интенсифицирует у них процессы разных интеллектуальных способностей.

Использование моделей в ходе обучения повышает возможность эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. Такая система передачи знаний обеспечивает создание проблемно ситуации, организацию обратной связи и получение объективных сведений о качестве усвоения изучаемого материала.

Специальные навыки

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по боксу.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста— высокая выносливость), то у боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но имеете с тем способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Использование

технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Применение специальной экипировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Средства наглядности, методический уголок. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Контрольные упражнения и соревнования.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям боксом, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Учащиеся базового уровня ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Технико-тактическая подготовка

В подготовительном периоде тренировки молодой боксер должен основательно подготовить себя в техническом отношении: усовершенствовать комплекс технических средств повторением основных приемов атаки, защиты и контратаки, усовершенствовать навыки в их применении, обратить особое внимание на излюбленные действия, на которых будет строиться индивидуальная манера боя.

На протяжении длительного подготовительного периода в круглогодичной тренировке боксер имеет возможность систематически пройти в упражнениях все приемы техники, которые являются основой технической подготовки боксера.

Существует какое-то противоречие между первоначальной подготовкой боксера и итогом ее — установившейся манерой боя.

Некоторые боксеры, воспитываясь на широком комплексе технических средств, приходят к

своему формированию с очень узким кругом боевых средств. Оправдываясь, они ссылаются на свою индивидуальность, на ограниченность в моторной одаренности. Это верно, например, в тяжелых весовых категориях, где динамические возможности боксеров значительно меньше из-за большой массы тела (как правило, многие тяжеловесы отличаются неуклюжестью в движениях). Но что касается легких весовых категорий, то здесь не может быть никаких оправданий боксерам, действующим на ограниченном комплексе технических приемов.

Ниже приводятся упражнения по технике боксирования, которые должны быть включены в план занятий в подготовительный период тренировки. Этот комплекс приемов для условного боя необходим каждому молодому боксеру как школа технической подготовки.

Упражнения для атаки

1. Атака повторными прямыми ударами левой в голову.

2. То же, но в соединении с последующим акцентированным прямым ударом правой в голову.

3. Атака повторными боковыми ударами левой в голову.

4. То же, но в соединении с последующим акцентированным прямым ударом правой в голову.

5. Атака двумя ударами: прямым — боковым левой в голову с последующим прямым ударом правой в голову.

6. Атака двумя прямыми ударами «раз-два».

7. Атака различными одиночными ударами. К каждому удару подбираются наиболее подходящие финты. В качестве финтов служат ложные удары левой рукой (отвлекающие).

8. Упражнения в подготовке атаки ложными ударами, соединяемыми с маневрированием и игрой на изменении дистанции.

9. Атака «шквалом ударов» (сочетание четырех прямых ударов).

10. Атака двойными ударами:

а) прямой удар левой в голову — удар снизу правой в туловище;

б) прямой удар левой в туловище — прямой удар правой в голову;

в) боковой удар левой в голову—прямой удар правой в голову;

г) два боковых удара в голову (левой — правой).

Каждой атаке должен предшествовать финт — угроза ударом,— соединяемый с маневрами движением ног, чтобы содействовать внезапности атаки.

Упражнения для защиты

1. Защита от определенного удара одним из основных видов защиты.

2. Произвольное применение всех видов защиты от какого-либо определенного удара.

3. Защита от повторного удара левой в голову подставкой правой ладони и уклоном вправо, соединяемым с уходом назад.

4. Защита от прямого удара левой или правой в голову, наносимого произвольно, уклоном вправо, объединяемым с подставкой левого плеча и правой ладони.

5. Защита от двух прямых ударов левой и правой («раз-два») в голову уклоном вправо, сочетаемым с подставкой левого плеча и правой ладони.

6. Защита отходом назад от любого удара или серии ударов.

7. Произвольное применение защит от боковых ударов в голову нырком, отклоном или отходом назад.

8. Произвольное применение защит от ударов снизу подставкой правой ладони, отклоном назад или отходом.

9. Различные виды защиты от необусловленного заранее атакующего удара.

10. Комбинированная защита от серии прямых ударов.

11. «Глухая» защита.

Упражнения для контратаки

1. Ответный удар любой рукой из положения защиты отходом назад от любого атакующего удара.

2. Ответный прямой удар правой в голову из положения защиты уклоном вправо от любого удара в голову.

3. Ответный боковой удар любой рукой из положения защиты нырком.

4. Ответный боковой удар любой рукой из положения защиты отклоном от атаки ударом снизу или сбоку.

5. Встречный прямой удар левой на попытку противника атаковать прямым ударом левой или правой в голову.

6. Встречный прямой удар правой на попытку противника атаковать таким же ударом.

7. Встречный перекрестный удар правой на атаку противника прямым ударом левой в голову.

8. Ответная атака серией прямых ударов после отхода назад от любого атакующего удара противника.

9. Ответная атака серией ударов из положения комбинированной защиты от «шквала» прямых ударов.

10. Встречные удары при защитах от различных атакующих ударов. Каждая контратака развивается из положения встречного удара, соединяе мого с защитой: подставкой, уклоном в сторону н нырком.

Психологическая подготовка

На спортивно – оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий учебно-тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей общеобразовательных школ, врачом ДЮСШ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом два раза в год – в сентябре и феврале учащиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Восстановительные мероприятия

Все многочисленнее средства восстановления подразделяются на группы:

психолого-педагогические

1) творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;

2) применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

3) оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

4) применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

медико – биологические

1) специализированное питание, фармакологические средства;

2) распорядок дня;

3) спортивный массах (ручной и вибрационный);

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

-количество учебных недель – 42;

-количество учебных дней – 294;

-продолжительность каникул – осенние с 30 октября 2023 г. по 07 ноября 202 г.;
зимние с 29 декабря 2023 г. по 09 января 2024 г.;
весенние с 26 марта 2024 г. по 03 апреля 2024 г.;
летние с 31 мая 2024 г. по 31 августа 2024 г.

-дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2023 г. по 31.05.2024 г.

6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план 1,2-го года обучения (6 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												годовой объём в часах
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**		**1**		**1**	**1**	**1**	**1**			**8**
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1								1				**2**
1.2.	Теоретические основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.		1											**1**
1.3.	История развития бокса.			1										**1**
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание. Основы спортивного питания.					1								**1**
1.5.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.							1			1			**2**
1.6.	Понятие и характеристика тренировочного занятия. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований.								1					**1**
2.	**Общая физическая подготовка**	**8**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**7**	**5**		**100**
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами													
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом													
2.3.	Акробатические упражнения													
2.4.	Упражнения для развития физических качеств (гибкости, ловкости, подвижности в													

	суставах, силы, выносливости и т.д.)													
2.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты													
3.	**Специальная физическая подготовка**	**8**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**1**		**90**
3.1.	«Школа бокса»													
3.2.	Упражнения со скакалкой													
3.3.	Упражнения «бой с тенью»													
3.4.	Упражнения «на лапах»													
3.5.	Упражнения в ударах по снарядам													
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**	**5**	**7**		**48**
4.1.	Упражнения для совершенствования двойного удара левой в голову													
4.2.	Упражнения совершенствования двойного удара левой, правой в голову													
4.3.	Упражнения для совершенствования двойного удара левой, левой в голову													
4.4.	Упражнения для совершенствования прямого, левой бокового удара в голову													
4.5.	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой													
4.6.	**- приемы защиты:**													
	Защита подставкой ладони;													
	Защита подставкой левого плеча;													
	Защита шагом назад;													
5.	**Контрольные испытания**	2									2			**4**
6.	**Соревнования**	**по календарю соревнований**												
7.	**Медицинский контроль**	2												**2**
	ИТОГО	**25**	**24**	**24**	**23**	**24**	**23**	**24**	**24**	**24**	**24**	**13**		**252**

Учебно-тематический план 3,4-го года обучения (8 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												годовой объём в часах
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	**Теоретическая подготовка**	**1**	**1**	**1**		**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**			**10**
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1								1				**2**
1.2.	Теоретические основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.		1				1							**2**
1.3.	История развития бокса.			1										**1**
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание. Основы спортивного питания.					1						1		**2**
1.5.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.							1			1			**2**
1.6.	Понятие и характеристика тренировочного занятия. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований.								1					**1**
2.	**Общая физическая подготовка**	**11**	**13**	**13**	**13**	**12**	**12**	**12**	**12**	**10**	**13**	**9**		**130**
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами													
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом													
2.3.	Акробатические упражнения													
2.4.	Упражнения для развития физических													

	качеств (гибкости, ловкости, подвижности в суставах, силы, выносливости и т.д.)													
2.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты													
3.	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**11**	**10**	**4**		**110**
3.1.	«Школа бокса»													
3.2.	Упражнения со скакалкой													
3.3.	Упражнения «бой с тенью»													
3.4.	Упражнения «на лапах»													
3.5.	Упражнения в ударах по снарядам													
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**2**		**80**
4.1.	Упражнения для совершенствования двойного удара левой в голову													
4.2.	Упражнения совершенствования двойного удара левой, правой в голову													
4.3.	Упражнения для совершенствования двойного удара левой, левой в голову													
4.4.	Упражнения для совершенствования прямого, левой бокового удара в голову													
4.5.	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой													
4.6.	**- приемы защиты:**													
	Защита подставкой ладони;													
	Защита подставкой левого плеча;													
	Защита шагом назад;													
5.	**Контрольные испытания**	2								2				**4**
6.	**Соревнования**	**по календарю соревнований**												
7.	**Медицинский контроль**	2												**2**
	ИТОГО	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**16**		**336**

Учебно-тематический план 5,6-го года обучения (10 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												годовой объём в часах
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**		**12**
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях волейболом.	1								1				**2**
1.2.	Теоретические основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.		1				1							**2**
1.3.	История развития бокса.			1								1		**2**
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание. Основы спортивного питания.	1				1								**2**
1.5.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.							1			1			**2**
1.6.	Понятие и характеристика тренировочного занятия. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований.				1				1					**2**
2.	**Общая физическая подготовка**	**15**	**16**	**16**	**14**	**14**	**14**	**16**	**16**	**14**	**16**	**9**		**160**
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами													
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом													
2.3.	Акробатические упражнения													
2.4.	Упражнения для развития физических													

	качеств (гибкости, ловкости, подвижности в суставах, силы, выносливости и т.д.)													
2.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты													
3.	**Специальная физическая подготовка**	**10**	**13**	**13**	**15**	**15**	**15**	**14**	**14**	**14**	**14**	**8**		**145**
3.1.	«Школа бокса»													
3.2.	Упражнения со скакалкой													
3.3.	Упражнения «бой с тенью»													
3.4.	Упражнения «на лапах»													
3.5.	Упражнения в ударах по снарядам													
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**9**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**9**	**9**	**9**	**9**	**2**		**97**
4.1.	Упражнения для совершенствования двойного удара левой в голову													
4.2.	Упражнения совершенствования двойного удара левой, правой в голову													
4.3.	Упражнения для совершенствования двойного удара левой, левой в голову													
4.4.	Упражнения для совершенствования прямого, левой бокового удара в голову													
4.5.	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой													
4.6.	**- приемы защиты:**													
	Защита подставкой ладони;													
	Защита подставкой левого плеча;													
	Защита шагом назад;													
5.	**Контрольные испытания**	2								2				
6.	**Соревнования**	**по календарю соревнований**												
7.	**Медицинский контроль**	2												
	ИТОГО	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**20**		**420**

Учебно-тематический план 7,8-го года обучения (12 часов в неделю)

№п/п	Разделы подготовки	М Е С Я Ц Ы												годовой объём в часах
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	**Теоретическая подготовка**	**1**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**1**	**1**		**13**
1.1.	Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Техника безопасности на занятиях боксом.	1								1				**2**
1.2.	Теоретические основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Достижения спортсменов России в Мире и стране по видам спорта. Задачи спортивных организаций России в деле развития физической культуры и спорта в России и за рубежом.		1				1			1				**3**
1.3.	История развития бокса.			1							1			**2**
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня. Закаливание организма. Здоровый образ жизни. Здоровое питание. Основы спортивного питания.					1								**1**
1.5.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Гигиена, врачебный контроль. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.				1			1						**2**
1.6.	Понятие и характеристика тренировочного занятия. Места занятий и инвентарь. Правила и организация соревнований.		1						1			1		**3**
2.	**Общая физическая подготовка**	**18**	**17**	**18**	**17**	**17**	**17**	**17**	**17**	**15**	**16**	**11**		**180**
2.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами													
2.2.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом													
2.3.	Акробатические упражнения													
2.4.	Упражнения для развития физических качеств (гибкости, ловкости, подвижности в													

	суставах, силы, выносливости и т.д.)													
2.5.	Подвижные и спортивные игры, эстафеты													
3.	**Специальная физическая подготовка**	**11**	**15**	**15**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**15**	**16**	**13**		**165**
3.1.	«Школа бокса»													
3.2.	Упражнения со скакалкой													
3.3.	Упражнения «бой с тенью»													
3.4.	Упражнения «на лапах»													
3.5.	Упражнения в ударах по снарядам													
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**			**140**
4.1.	Упражнения для совершенствования двойного удара левой в голову													
4.2.	Упражнения совершенствования двойного удара левой, правой в голову													
4.3.	Упражнения для совершенствования двойного удара левой, левой в голову													
4.4.	Упражнения для совершенствования прямого, левой бокового удара в голову													
4.5.	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой													
4.6.	**- приемы защиты:**													
	Защита подставкой ладони;													
	Защита подставкой левого плеча;													
	Защита шагом назад;													
5.	**Контрольные испытания**	2								2				**4**
6.	**Соревнования**	**по календарю соревнований**												
7.	**Медицинский контроль**	2												**2**
	ИТОГО	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**48**	**24**		**504**

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут

знать:

-нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;

-правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- боксерские термины: команда «Бокс», «Стоп», «Брейк».
- понимать толкование замечаний судьи.
- название ударов.
- значение жестов рефери в ринге.

уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- выполнять основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;
- адаптироваться к тренировочной деятельности;
- выполнять удары, защиту, предусмотренные программой
- использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности.
- выполнять спортивные разряды.
- Участвовать в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных, районных и республиканских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке;
- Участие в судействе соревнованиях;
- Беседа по теоретическим вопросам.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся боксом на спортивно-оздоровительном этапе тренировочного процесса, являются: общая посещаемость тренировок; уровень и динамика спортивных результатов; участие в соревнованиях; нормативные требования спортивной квалификации; теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На этом этапе спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий; положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к результатам освоения Программы

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

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные:

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде;

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

-нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;

-правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;

-основные понятия, термины бокса;

- значение жестов рефери в ринге;
- боксерские термины: команда «Бокс», «Стоп», «Брейк».
- понимать толкование замечаний судьи.
- название ударов.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- выполнять основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;
- адаптироваться к тренировочной деятельности;
- выполнять удары, защиту, предусмотренные программой
- использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности.
- выполнять спортивные разряды.
- Участвовать в соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта: история развития избранного вида спорта; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (требования, нормы и условия выполнения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности обучающихся:

- Бег на 30,100 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

- Бег на 3000 м проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2.Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3.Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4.Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо: показать высокие спортивные результаты на соревнованиях; выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке; по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Вид физической подготовки	Нормативы	года обучения							
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
Общая физическая подготовка	Бег 30 м(сек)	6.4	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2	5.1	5.0
	Бег 100 м(сек)	16.5	16.2	15.9	15.8	15.6	15.2	14.6	14.4
	Бег 3000 м (мин)	15.3	14.55	14.40	14.10	13.50	13.25	13.10	13.00
	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	200	210	220
	Подтягивание на перекладине (раз)	2	4	6	8	10	12	14	16
	Отжимание в упоре лежа (раз)	15	25	30	35	40	45	50	55
	Поднос ног к перекладине (раз)	-	-	6	8	9	11	18	20
Специальная физическая подготовка	Жим штанги (кг)	30% СВ	50% СВ	60% СВ	80 % СВ	90 % СВ	СВ	+5% СВ	+10 %СВ
	Толкание ядра	5,4	6,5	6,4	6,5	7	7,5	8	8,5
	Количество ударов по мешку за раунд	140	145	150	160	180	185	2 10	220
	Прыжки через скакалку	100 за 1мин	130 за 1мин	180 за 2 мин	200 за 2 мин	230 за 3 мин	260 за 3 мин	300 за 3 мин	320 за 3 мин
ПРИМЕЧАНИЕ:	- СВ в штанге – собственный вес; - Вес ядра в 1-2 году обучения – 2 кг; 3-4 год обучения – 3 кг; 5-6 год обучения- 4 кг; углубленный уровень – 5 кг								

9. ФОРМА ОБУЧЕНИЯ, МЕТОДЫ, ПРИЕМЫ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА, ФОРМЫ И ТИПЫ ЗАНЯТИЙ, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Формы занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Методы и приемы организации образовательного процесса:

Методы:

- научности;
- доступности (обучающимся);
- результативности;
- воспроизводимости (другими педагогами);
- эффективности.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами - в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу необходим спортивный зал с рингом.

Для проведения занятий секции бокса имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Мяч набивной (медицинбол)- 3 шт
2. Манекен тренировочный – 4 шт
3. Мат гимнастический – 15 шт
4. Тренажер кистевой – 5 шт
5. Электронные весы – 2 шт
6. Пояс – 30 шт
7. Гонг – 2 шт
8. Брусья навесные для гимнастической стенки – 3 шт
9. Турник навесной для гимнастической стенки – 4 шт

11. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.» А.О. Акопян и др. – М.:Советский спорт, 2005 – 71с.
2. Актуальные вопросы подготовки квалифицированных боксеров.Сборник. Москва. – 1991
3. Бокс. И.П. Дегтярев. ФиС. 1983
4. Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев.Олимпийская литература., 2001 Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов.ФиС, 1986
5. Бокс. Учителю и ученикам. А. Ширяев. Оренбург.
6. Поиск победной школы. С.Кранов. РИО. 2000
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
8. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
9. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
10. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
11. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,
12. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,
13. Эффективная тренировка боксеров. Ю.Б. Никифоров. ФиС.1987.