

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Климовская детско-юношеская спортивная школа

Принята:  
На заседании педагогического  
Совета МБУДО  
Климовской ДЮСШ

Утверждено:  
Приказом МБУДО  
Климовской ДЮСШ

Протокол:  
от 31 августа 2020 года № 1

от 31 августа 2020 года № 45/11

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА БОКС  
физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 8 лет  
Возраст обучающихся: 8- 18 лет

Разработчик:  
Кравцов Сергей Михайлович  
тренер-преподаватель

Рецензенты:  
Щетинин Александр Дмитриевич  
учитель физкультуры  
высшей категории

Тютюнник Ольга Алексеевна  
заместитель директора по УВР  
высшей категории

Климово  
2020

## Оглавление

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	15
3.	Методическая часть	30
4.	Планы воспитательной и профориентационной работы	59
5.	Система контроля и зачетные требования	61
6.	Перечень информационного обеспечения	67

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу (далее - программа) предполагает предпрофессиональную подготовку по виду спорта «бокс». Программа разработана в соответствии с:

- приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. N 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»;

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Уставом МБУДО Климовской ДЮСШ.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Климовской детско-юношеской спортивной школе.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Бокс - это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Бокс (от англ. box - коробка, ящик, ринг) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей. Бокс - сложнокоординационный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками, и получить от своего соперника как можно меньше ударов путём выполнения защит и передвижений в соответствии с правилами (Подрезов Н.А. Азбука бокса. М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. 11 с.). Бокс, в своем первоначальном виде, как кулачный бой, пишет П.К. Севастьянов, известен человечеству давно. Первое изображение боя было сделано в шумерской пещере в третьем тысячелетии до н.э. В Древнем Египте кулачный бой как средство подготовки воинов был известен еще со времен Нового Царства (1500-1000 гг. до н.э.). Бокс был распространен в древнем Риме. В древней Греции кулачные бои пользовались необычайной популярностью на Олимпиадах древности. Среди первых знаменитых боксёров, отмечает М. И. Романенко были Платон и Пифагор (Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров. М.: Олимп. лит-ра, 2011. 342 с.); (Романенко М.И. Бокс.- К.: Вища школа, 1998. 296 с.).

**Актуальность программы.** Данная Программа разработана с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения подростков и юношей. С одной стороны, подростки и юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и бокс, в частности. С другой - работа с такими ребятами становится все сложнее потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной работы для достижения поставленной цели. Именно поэтому большое внимание в программе уделяется воспитательным аспектам работы со спортсменами. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки боксера, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно ориентированного образования и следующих основных принципах: –

целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой); – гуманизации (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания); – интеграции (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчинённых одной цели и связанных между собой); – деятельностного подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности); – возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

**В новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по боксу.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориента-

ция.

### **Задачи программы:**

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

Данная дополнительная предпрофессиональная программа по боксу предназначена для обучающихся от 8 до 18 лет, имеет нормативный **срок освоения 8 лет** и предусматривает:

- Базовый уровень сложности - 6 лет;
- Углубленный уровень сложности - 2 года.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на углубленном уровне до 2 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

*Продолжительность одного академического занятия - 45 минут (2 по 45 мин.)*

*Количество занятий в неделю - от 3 до 4 раз в неделю для базового уровня 1, 2, 3, 4 года обучения (Б-1, Б-2, Б-3, Б-4), от 4 до 5 раз в неделю для базового уровня 5, 6 годов обучения (Б-5, Б-6) и углубленного уровня 1, 2 годов обучения (У-1 и У-2).*

*Продолжительность программы: 42 недели*

Количество часов по программе варьируется в зависимости от этапа подготовки и недельного объема тренировочных занятий, согласно учебному плану и муниципального задания на текущий год (примерный годовой объем тренировочной нагрузки указан в учебном плане)

*Финансирование:* на основании муниципального задания.

*Наличие лицензии* на право ведения образовательной деятельности.

*Материально-технические условия:* наличие игрового зала, наличие тренажерного зала, наличие раздевалок и душевых, необходимый спортивный инвентарь для спортивных и подвижных игр, видеоматериалов, игр, обучающих роликов, соответствующее требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

*Программа направлена на:*

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

*Условия набора детей:* На занятия допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте и на основании результатов индивидуального отбора, который осуществляется приемной комиссией Учреждения, согласно Правил приема обучающихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы Климовского муниципального района.

*Наполняемость групп:* разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп на базовом уровне сложности 1, 2, 3 года обучения программы не менее 12 человек, на 4, 5, 6 году обучения базового уровня и углубленном уровне сложности не менее 10 человек.

*Кадровое обеспечение программы:*

Требования к образованию и обучению: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления под-

готовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Особые условия допуска к работе: Отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги-психологи, тьюторы, сурдопереводчики и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

При реализации предметных областей по избранным видам спорта, правилами которых предусмотрено исполнение двигательных композиций под музыку, должно быть предусмотрено музыкальное сопровождение.

*Формы и режим занятий:*

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;



- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Успешная подготовка волейболиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебнотренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по волейболу в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Режимы тренировочной работы и требования к подготовленности занимающихся представлены в таблице № 1.

#### Режим занятий

*Таблица № 1*

Уровни сложности программы	Год обучения	Максимальное количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления на этап подготовки	Требования к освоению уровней программы	Минимальная наполняемость учебных групп
Базовый уровень	1	6	8	Результаты промежуточной аттестации, результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.	15
	2	8			
	3	8	10		
	4	10			
	5	12			
	6	12			
Углубленный уровень	1 год	12	14		8
	2 год	15			

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовке» для базового уровня и «общей и специальной физической подготовке» для углубленного уровней.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного

плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка боксера проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по предпрофессиональной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по волейболу представлены в таблице № 2.

***Продолжительность уровней образовательной предпрофессиональной программы, минимальный возраст лиц для зачисления на базовый и углубленный уровни программы***

*Таблица № 2*

<i>Этапы подготовки</i>	<i>Основная задача этапа</i>	<i>Продолжительность этапов (в годах)</i>	<i>Мин. возраст зачисления в группы (лет)</i>
Базовый уровень сложности	Укрепление здоровья, формирование культуры ЗОЖ. Удовлетворение потребности в двигательной активности.	6	8
Углубленный уровень сложности.	Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.	2	14

***Планируемые результаты освоения образовательной программы***

**Ожидаемые результаты** - овладение обучающимися способами контроля

и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по боксу. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения бокса.

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

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

**Для углубленного уровня:**

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

**В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физиче-

ских упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

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

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

В предметной области **«Вид спорта»** для базового уровня:

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

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

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

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результа-

тов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «Специальные навыки» для базового и углубленного уровня:**

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

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

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

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

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений;

- психологическая устойчивость в стрессовых, игровых ситуациях.

**В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровня:**

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

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

- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

**В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, пред- профессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной деятельности.

**В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

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

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план - это основной документ, в котором распределены годам обучения средства многолетней подготовки обучающегося. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

С учетом изложенных выше задач в таблицах № 3 и 4 представлен учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;
- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры.

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

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

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

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Таблица № 3

План учебного процесса на 42 недели для базового уровня  
Отделение бокс  
Базовый уровень подготовки

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							6	8	8	10	12	12
	<b>Общий объем часов</b>	<b>2352</b>	<b>132</b>	<b>451</b>	<b>1873</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>2045</b>	<b>122</b>	<b>451</b>	<b>1114</b>	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>214</b>	<b>283</b>	<b>283</b>	<b>357</b>	<b>454</b>	<b>454</b>
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	479	30	451		5	2	62	80	80	105	76	76
1.2	<i>Общая физическая подготовка</i>	782	50		782	10	2	76	101	101	126	189	189
1.3	<i>Вид спорта</i>	784	42		784	10	1	76	102	102	126	189	189
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>307</b>	<b>22</b>		<b>307</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>38</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>63</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
2.1	<i>Различные виды спорта и подвижные игры</i>	307	22		283	5	1	38	53	53	63	50	50
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	479	33	451		10	2	62	80	80	105	76	76
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	1873	111		1873	20	4	190	256	256	315	428	428
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	763	124		763	10	2	103	143	143	168	176	176
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	691	10		691	10	2	62	80	80	105	182	182
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	273	10		273			25	33	33	42	70	70
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	168		12	156			18	24	24	30	36	36
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	36	6	10	26	30	6	6	6	6	6	6	6
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	30	5	8	22	30		6	6	6	6	6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	1	2	4		6						6



Таблица № 4

## План учебного процесса на 42 недели для углубленного уровня

## Отделение бокс

## Углубленный уровень подготовки

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Углубленного уровня	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год
	<b>Количество часов в неделю</b>							12	15
	<b>Общий объем часов</b>	<b>1134</b>	<b>72</b>	<b>181</b>	<b>856</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>504</b>	<b>630</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>1304</b>	<b>66</b>	<b>152</b>	<b>756</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>454</b>	<b>580</b>
1.1	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	152	15	152		1	1	76	76
1.2	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	152	10		152	2	2	76	76
1.3	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	302	25		302	1	1	151	214
1.4	<i>ВиД спорта</i>	302	16		302	1	1	151	214
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>100</b>	<b>6</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>50</b>
2.2	<i>Судейская подготовка</i>	100	6		100	1	1	50	50
<b>3</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>181</b>	<b>22</b>	<b>152</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>76</b>	<b>76</b>
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>982</b>	<b>50</b>		<b>982</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>428</b>	<b>554</b>
4.1	<i>Тренировочные мероприятия</i>	376	40		376	2	2	176	200
4.2	<i>Физкультурные и спортивные мероприятия</i>	466	5		466	1	1	182	284
4.3	<i>Иные виды практических занятий</i>	146	5		146	1	1	70	70
<b>5</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>72</b>		<b>8</b>	<b>64</b>			<b>36</b>	<b>36</b>
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
6.1	<i>Промежуточная аттестация</i>	6	2	2	4	6		6	
6.2	<i>Итоговая аттестация</i>	6	2	2	4		6		6







Тактическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях (зритель, участник)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
Основы судейства		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
<b>Вариативные предметные области</b>														
<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>		
всего часов за 42 недели	<b>336</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>21</b>		











**Календарный учебный график групп 1-го обучения углубленного уровня подготовки (У-1)  
дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы по боксу**

Таблица № 8

Виды подготовки	часы	Периоды обучения											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
		подготовительный											
<b>Обязательные предметные области</b>													
<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		
Значение занятий физической культурой и спортом для жизни	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Этические вопросы спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Спортивные разряды (нормы, требования, условия).	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта.	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы спортивного питания	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Основы профессионального самоопределения	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Техника	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
История развития избранного вида спорта	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>76</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>4</b>		
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		





Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и уровням сложности).

Начало тренировочных занятий с 01 сентября, окончание 20 июня текущего года.

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

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

№п/п	Наименование предметных областей	Результат освоения базового уровня сложности программы	Результат освоения углублённого уровня сложности программы
1.	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<p>- 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.</p> <p>Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.  <b>(Национальный региональный компонент)</b></p>	<p>-знание истории развития избранного вида спорта;                      -знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;                      -знание этических вопросов спорта; знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;                      -знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;                      -знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;                      -знание основ спортивного питания.</p> <p>Знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.  <b>( Национальный региональный компонент)</b></p>
1.2.	Общая физическая подготовка	-укрепление здоровья, разностороннее физическое	

		<p>развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</li> <li>-формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>-освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</li> <li>-формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>-получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</li> <li>-приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</li> </ul>	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка		<ul style="list-style-type: none"> <li>-укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>-повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;</li> <li>-развитие способности к</li> </ul>

			<p>проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</p> <p>-специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</p>
1.4.	Вид спорта	<p>-развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</p> <p>-овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</p> <p>-знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p> <p>-знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</p> <p>-приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</p> <p>-знание основ судейства по избранному виду спорта.</p>	<p>-обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</p> <p>-освоение комплексов специальных физических упражнений;</p> <p>-повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</p> <p>-знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</p> <p>-формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</p> <p>-знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</p> <p>-опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</p>



1.5.	Основы профессионального самоопределения		<ul style="list-style-type: none"> <li>-формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>-развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</li> <li>-развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</li> <li>-приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;</li> <li>-приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> </ul>
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>-умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>-приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</li> </ul>	
2.2.	Судейская подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>-знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>-освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>	

2.3.	Развитие творческого мышления	-развитие изобретательности и логического мышления; -развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; -развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.
2.4.	Специальные навыки	-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; -умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта; -умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев; -умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	-знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта; -умение использовать для достижения спортивных целей спортивное специальное оборудование; -приобретение навыков содержания и ремонта спортивного специального оборудования.

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня.**

- 1) Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика бокса. Особенности развития бокса в Брянской области.
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- 3) Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- б) Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания.
- 5) Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- 7) Правила в боксе. Судейская терминология.
- 8) Места занятий и инвентарь.

**Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»  
для углублённого уровня.**

**1. Физическая культура и спорт в России.** Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. Усиление роли и значения физической культуры в повышении уровня общей культуры и продлении творческого долголетия людей. Важнейшие постановления Правительства по вопросам развития физической культуры и спорта в стране и роста достижений российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

**2. Нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта «бокс», условия выполнения этих норм и требований.**

**3. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.**

**4. Сведения о строении и функциях организма человека.** Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

**5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.** Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Значение массажа и самомассажа. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Врачебный контроль и самоконтроль врача и спортсмена. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже, основные приемы массажа, массаж перед тренировочным занятием и

соревнованием, во время и после соревнований. Доврачебная помощь пострадавшим, приемы искусственного дыхания, их транспортировка.

**6. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения.** Характеристика нагрузки в боксе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

**7. Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных боксёров. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**8. Основы техники и тактики в боксе.** Классификация техники и тактики в боксе.

**9. Основы методики обучения боксу.** Понятие об обучении технике и тактике в боксе. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по боксу. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима.

**10. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.** Наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Индивидуальный план тренировки. Урок как основная форма организации и проведения занятий, организация учащихся.

**11. Оборудование и инвентарь.** Тренажерные устройства для обучения технике бокса. Изготовление специального оборудования для занятий боксом. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности учебно-тренировочного процесса по боксу. Технические средства, применяемые при обучении боксом.

**12. Установка обучающимся перед соревнованиями и разбор проведенных боёв.** Установка на предстоящий бой. Характеристика техники соперника. Тактический план боя. Разбор проведенного боя. Выполнение тактического плана. Выводы. Самоанализ боя обучающимся.

**13. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность** за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

### **Предметная область «общая физическая подготовка» для базового уровня (ОФП)**

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения;
- ходьба;

- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения легкой атлетики;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты.

**Общеразвивающие и гимнастические упражнения.** Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

**Упражнения с отягощениями** (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

#### **Упражнения с набивными мячами (медицинболами).**

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

**Ходьба быстрая.** При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

**Бег** — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

**Бег с препятствиями.** В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности

к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

**Ходьба на лыжах** хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

**Упражнения из легкой атлетики**, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

**Спортивные и подвижные игры** являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.**

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

**Предметная область «общая и специальная физическая подготовка» для углублённого уровня (СФП)**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, си-

ловых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

2. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами.
- Бой с тенью.

**Упражнения с отягощениями** используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

**Упражнения со скакалкой.** Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

**Упражнения с мешком** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом — два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

**Упражнения с грушей.** По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых

положений.

**Упражнения с настенной подушкой.** Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

**Упражнения с пневматической грушей.** Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

**Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).** Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

**Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).** Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

**Упражнения с боксерскими лапами.** При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

### **Специальная психологическая подготовка**

Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки, 2) психологическая настройка к бою с определенным противником, 3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Психологическая настройка боксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темпера-



мента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным.

Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

**Психологическая настройка к бою с определенным противником.** Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Психологическая подготовка боксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить боксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст боксеру уверенность в тактике ведения борьбы на ринге.

Вопрос о специальной психологической настройке боксера к бою с определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований.

Бывали случаи, когда боксер, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти.

Бывает, что спортсмен, проигравший в прошлых состязаниях какому-то противнику, снова по жребию встречается с ним. При этом боксер испытывает неуверенность в себе, связанную с боязнью проиграть снова.

Тренеры подчас не знают переживаний спортсмена, который из-за ложного самолюбия не признается в своей слабости. В результате они бывают удивлены беспомощностью боксера, которого «просто нельзя узнать на ринге».

В подобном случае тренер должен открыть боксеру пути победы, убедить его в возможности успеха.

При встрече с противником, имеющим громкое имя, у молодого боксера может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что боксер должен встретиться со знаменитым противником, сковывает его волю, и он выходит на ринг морально побежденным.

Предусматривая возможность такой психологической подавленности своего боксера, тренер должен прийти ему на помощь, поднять его боевой дух.

Психологическая подготовка боксера непосредственно перед выходом на ринг заключается в том, чтобы создать ему нужное боевое настроение для состязания. Эта подготовка проходит в органической связи с разминкой, в которой тренер напоминает боксеру об основных средствах борьбы, о его выигрышных приемах в атаках и защите. Опробуя их в практической разминке, боксер приобретает необходимую

уверенность в своих действиях, сосредоточивается на своих тактических задачах и выходит на ринг в состоянии боевой готовности.

В ходе боя тренер подмечает достоинства и недостатки у обоих противников и в минутные перерывы боя дает боксеру советы. При этом тренер должен внушать боксеру уверенность.

При успешном окончании боя тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего питомца для будущей борьбы в турнире. При неудачном исходе боя тренер должен успокоить боксера, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках в бою.

### **Предметная область «основы профессионального самоопределения» для углублённого уровня.**

Физическая культура и спорт в нашей стране выполняют как функцию удовлетворения потребностей общества в гармоническом развитии человека, так и отдельной личности. Систематические занятия физической культурой и спортом могут служить важным средством удовлетворения потребностей, как форма общения и как путь к самоутверждению личности, выявлению ее способностей.

Успешное профессиональное самоопределение юных спортсменов связано прежде всего с формированием у них психологических действий самопознания, самооценивания и саморазвития. Реализация данных психологических действий возможна при условии организации специальных психолого-педагогических условий повышения личностной и мыслительной активности молодых людей; развитие у них личностных качеств самостоятельности и инициативности, а также мыслительных способностей, как аналитические способности, рефлексия и прогностичность.

С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов должны быть организованы условия реального или мыслительно-игрового опробования ими различных видов педагогической спортивной деятельности:

- проведение разминки (чёткость терминологии и показа упражнений);
- проведение заключительной части учебно-тренировочного занятия (в т.ч. анализ работы обучающихся и самоанализ);
- организация и проведение эстафет;
- судейство подвижных и спортивных игр;
- командные игры «бег по станциям» - задания на станциях: творческие, интеллектуальные, физкультурные и др.;
- тематические беседы.

Лучше проводить данную работу в восстановительный период.

### **В предметную область «основы профессионального самоопределения» входят и восстановительные мероприятия.**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и

медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях свободный от игр день;
- после микроцикла соревнований;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание;
- физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, и т.п.), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их. После тренировочного

микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол и т.д.), купанием. Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл.

Физические средства восстановления (ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство. Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Сформированность психологических процессов профессионального самоопределения юных спортсменов (процессов самопознания, самооценивания и саморазвития) в ходе собеседования определяют тренеры, хорошо знающие своих воспитанников. Мы считаем, что именно тренеры более точно и объективно могут оценить ситуацию профессионального самоопределения своего воспитанника, показать, как полно и глубоко обучающийся знает спортивную деятельность, которой занимается, адекватно ли оценивает свои способности и возможности, а также наличествует ли у него личностный потенциал к саморазвитию и самосовершенствованию собственных результатов в спортивной деятельности.

### **Предметная область «вид спорта» для базового уровня.**

1. Положение кулака.
2. Боевая стойка.
3. Передвижения в боевой стойке.
4. Прямые удары левой и правой в голову.
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).
6. Боковые удары в голову и защита от них.
5. Защита от прямых ударов.
6. Защита подставкой.
7. Защита сведением рук.
8. Защита отбивами.
9. Защита уклонами.
10. Боевые дистанции.
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уxo-

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

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся групп базового уровня участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

### **Предметная область «вид спорта» для углублённого уровня**

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них. 3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые). 5. Комбинации ударов (сложные). 6. Защиты.
7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие. 9. Защита сближением.
10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки. 11. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры углублённого этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

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

Эффективность защитных действий зависит от:

- Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
- Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

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

### **Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углублённого уровня.**

Общеразвивающие упражнения предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков обучающихся.

Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки);
- упражнения из тяжелой атлетики (со штангой, гантелями);
- упражнения на тренажерах;
- бег на лыжах;
- спортивные и подвижные игры.

Специальные упражнения — подводящие (для овладения основами техники, тактики бокса и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма боксёров.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия; интенсивность выполнения — средняя (ЧСС — 140—150 уд/мин), продолжительность выполнения от 10 мин и более; б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие); интенсивность выполнения — переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10—15 мин; в) упражнения анаэробной алактатной направленности — совершенствование быстроты (быстроты реакции, передвижения, одиночного движения): интенсивность выполнения упражнений — высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 30 с, продолжительность пауз отдыха между сериями — 1—2 мин, количество серий в одной тренировке — 8—10; г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки): интенсивность выполнения — высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями — 1—4 мин, количество серий в одной тренировке — 6—8.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, стритбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, настольный теннис и др.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Спортивные и подвижные игры помогают развить некоторые качества, которые необходимы боксерам:

- Развитие процессов восприятия.
- Развитие внимания.
- Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения.
- Развитие способности управлять эмоциями.
- Воспитание волевых качеств.

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

### **Предметная область «судейская подготовка» для углублённого уровня.**

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

Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

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

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

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

Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

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

### **1-2 год обучения.**

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.
2. Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.
3. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
4. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.
5. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
6. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

### **3-4 год обучения.**

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
  2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.
  3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.
  4. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
  5. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
- Составление положения о соревнованиях. Практика судейства.

## **Предметная область «развитие творческого мышления» для базового и углублённого уровня.**

Для развития творческого мышления необходимо развитие следующих качеств:

### **Развитие волевых качеств боксера.**

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

**Настойчивость.** Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях, и в упражнении со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью.

**Инициативность.** Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с партнерами, разными по манерами боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к



грубому обмену ударами и др.

**Целеустремленность.** Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

**Выдержка.** Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении и сгонке веса.

**Уверенность** в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

**Самообладание.** В данном случае речь идет о способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, знание закономерностей спорта. Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги с большим количеством зрителей и др.

### **Предметная область «специальные навыки» для базового и углублённого уровня.**

#### **Для базового уровня:**

Овладение основами специальных навыков.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники бокса и специальных навыков;
- всестороннее развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

#### **Основные средства:**

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

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

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

Базовый уровень является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым боксерским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, часто обижаемые в классе и на улице). Поэтому тренер-преподаватель должен на этом этапе особенно внимательно подойти к каждому ребенку. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

На этапе начальных занятий боксом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки, т.е. специальных навыков.

Одной из задач базового уровня подготовки является обучение основам техники бокса. При этом процесс обучения должен проходить консервативно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-20 занятий (30-35 мин. в каждом). Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств и специальных навыков, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным боксерам овладевать основами техники це-

лостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Участие в соревнованиях, один из методов формирования специальных навыков.

Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в процессе тренировок и тренировочных соревнований - «Открытых рингов». Подготовка боксеров на первом этапе предусматривает участие в 4-5 боях в год. Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований – определение степени усвоения техники бокса и волевая подготовка занимающихся.

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

#### **Углублённый уровень:**

Углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса, разнообразием специальных навыков.

#### Основные задачи:

- совершенствование специальных навыков;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступлений на официальных соревнованиях по боксу;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков. Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно – сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

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

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;

- повторно-переменный;
- круговой; игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Углублённый уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

На данном уровне в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Обучение и совершенствование техники бокса на основе применения специальных навыков. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

### **Предметная область «спортивное и специальное оборудование» для базового и углублённого уровня.**

Оборудование:

- оборудование для ринга;
- боксерские груши;
- боксерские перчатки ;
- лапы боксерские ;
- скакалки -;
- теннисные мячи;
- набивной мяч ;
- перекладина;
- гантели (1-3 кг) ;
- защитные средства для занятий боксом.

	<p><b>Боксёрские перчатки</b> защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 10 унций. По типу фиксации перчатки для бокса делятся на перчатки на шнуровке и на липучке. Перчатки на шнуровке используют профессиональные боксёры, на липучке любители.</p>
	<p><b>Снарядные перчатки</b> предназначены для более продуктивной наработки удара на снарядах ( мешки, груши, макивары...). Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки. Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими.</p>
	<p>С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях. <b>Шлем</b> – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, рассечений и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта. Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей, – мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы.</li> </ul>
	<p><b>Боксерки</b> – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.</p>

	<p><b>Боксерские бинты</b> предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток</p>
	<p>Главным элементом экипировки боксера, является <b>боксерская капа</b>, которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. История возникновения защиты для зубов (капы) появилась больше ста лет назад, в 1986 году капы начали использовать боксеры. Сейчас, без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть.</p>
	<p><b>Боксёрская форма</b> – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основной материал для боксёрских маек и трусов - синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду.</p>
	<p><b>Бандаж</b> предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей.</p>
	<p>Обязательным элементом экипировки девушек являются майки и защищающие <b>грудь протекторы</b> – специальные пластиковые щитки. Защита груди предназначена для защиты женской груди от возможных гематом, которые могут привести к повреждению тканей.</p>

Тренер-преподаватель должен:

- познакомить обучающихся со спортивным оборудованием и инвентарём;
- рассказать о его предназначении;
- научить правильно пользоваться этим оборудованием и инвентарём;
- научить устанавливать и убирать ринг;
- научить содержать в чистоте спортивное оборудование и инвентарь;
- научить ремонтировать спортивное оборудование и инвентарь.

### **Методы выявления и отбора одарённых детей**

Одаренные дети – наше достояние. Выявление способных детей и работа с ними являются актуальной задачей образовательного учреждения.

Вопросы обучения и развития одаренных детей не следует выделять в отдельную проблему, потому что все они по природе обладают творческим началом и потенциалом к развитию своих способностей. Если же способности ребенка не находят своего полноценного и творческого развития, то виноваты в том взрослые, которые либо не создали условий, необходимых для развития природных возможностей данного ребенка, либо загасили его природные способности своими догматическими методами обучения. Поэтому нужно не столько измерять одаренность, сколько создавать соответствующую развивающую, творческую образовательную среду, способствующую раскрытию природных возможностей каждого обучающегося.

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Уровень, качественное своеобразие и характер развития одаренности – это результат сложного взаимодействия наследственности (природных задатков) и социальной среды, опосредованного деятельностью ребенка (игровой, трудовой, учебной). При этом особое значение имеют собственная активность ребенка, а также психологические механизмы саморазвития личности, лежащие в основе формирования и реализации индивидуального дарования. Но такие особенности учащихся, как развитый интеллект, высокий уровень творческих возможностей и активная познавательная потребность, позволяет утверждать, что есть дети, которых можно назвать одаренными.

К этой группе детей могут быть отнесены обучающиеся, которые: имеют более высокие по сравнению с большинством остальных сверстников интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления; имеют доминирующие, активную, не насыщаемую познавательную потребность; испытывают радость от умственного и физического труда; характеризуются высокой скоростью развития интеллектуальной и творческой сфер.

Создание условий для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на данный момент может быть ещё не проявившейся, а также просто ослабленных детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей, является одним из главных направлений работы образовательного учреждения.

Целями работы тренеров-преподавателей с одаренными детьми являются:

1. Выявление одаренных детей.
2. Создание условий, способствующих их оптимальному развитию.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Знакомство тренеров-преподавателей с психолого-педагогической и методической литературой о работе с одаренными детьми, подбор и накопление литературы для самообразования, курсы повышения квалификации.
2. Проведение целенаправленных наблюдений за деятельностью учащихся для выявления детей, имеющих склонность и показывающих высокую результативность в различных областях деятельности.
3. Подбор материалов и проведение специальных тестов, позволяющих определить наличие одаренности.
4. Отбор среди различных систем обучения тех методов, форм и приемов, которые способствуют развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества.
5. Проведение различных соревнований, конкурсов, олимпиад, интеллектуальных игр, и др., позволяющих учащимся проявить свои способности.
6. Отбор среди различных систем обучения тех методов и приемов, которые способствуют Развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества.

Отличительным критерием одаренности ребенка, при наличии у него высокой восприимчивости к учению и творческих проявлений, является ярко выраженная, доминирующая познавательная потребность, которая отличается активностью, потребностью в самом процессе умственной и физической деятельности и в удовольствии от труда.

Познавательная потребность, является одной из базовых потребностей, удовлетворение которой обеспечивает формирование и само существование личности, развитие её способностей из природных задатков.

В процессе изучения детей, подростков с целью отбора, выделения из многих наиболее перспективных к боксу необходимо дать ответ на следующие вопросы:

- каковы потенциальные возможности детей и подростков в развитии физических способностей и какого уровня работоспособности может достичь каждый подросток к юношескому возрасту;
- насколько быстро и эффективно каждый подросток сможет использовать собственные задатки способности в процессе обучения;
- насколько эффективно подросток сумеет применять приобретенные знания, умения, навыки в оценке боевых ситуаций, программировании и осуществлении индивидуальных технико – тактических действий в условиях состязаний;
- каковы способности подростков в вероятном прогнозировании событий, действий соперников и партнеров;
- какого уровня функциональных возможностей сможет достичь каждый подросток и какова способность у каждого из них справляться с физическими, психологическими нагрузками и , что очень важно , восстанавливаться после них;
- каковы перспективы к развитию психофизиологических качеств личности;
- насколько развита и будет ли совершенствоваться у подростка способность



противоборствовать различным неблагоприятным факторам в процессе занятий и соревнований;

- будет ли развиваться у подростка стремление к творческому решению тренировочных и соревновательных задач, а также самосовершенствованию в боксе;

- будет ли развиваться у подростка стремление и способность к критической самооценке учебной и соревновательной деятельности;

- какова активность подростка в приобретении знаний, умений, навыков;

- какова двигательная активность и психическая устойчивость подростков в процессе тренировок, состязаний.

Для получения полезной и, по возможности объективной информации о способностях каждого подростка целесообразно применять комплекс методов исследования. Особую ценность при отборе имеют:

- педагогические наблюдения, дающие возможность оценить качества и свойства личности подростков;

- врачебные обследования, позволяющие судить о состоянии здоровья подростков, сдвигах в функциональном состоянии систем организма, динамике физического развития;

- контрольные испытания, характеризующие физические способности подростков и темпы развития;

- методы оценки физической работоспособности и способности восстанавливаться после нагрузок, психологически напряженной деятельности;

- методы оценки психофизиологических качеств и свойств личности;

- методы оценки специальных способностей темпа их развития;

- методы оценки боевой активности.

## **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БОКСУ**

### **1. Общие требования безопасности.**

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

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

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

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при падении на скользком полу; травмы в связи с неиспользованием средств защиты; травмы при выполнении упражнений без разминки.

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

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

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

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

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Заниматься в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Во избежание столкновений друг с другом соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в сектореедействий.

3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера-преподавателя не подходить.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

## **5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

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

5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

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

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

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации

должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

#### 4. ПЛАН ПРООРИЕНТАЦИОННОЙ И ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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

**Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя (тренера, учителя физкультуры) с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города.

№п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
<b>I. Информационно-аналитическая деятельность</b>			
1	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников ДЮСШ	сентябрь	Замдиректора по УВР, тренеры-преподаватели
2	Проведение социологического опроса выпускников ДЮСШ с целью их профессиональных намерений	Сентябрь и март	Тренеры-преподаватели
3	Выявление обучающихся (9-11 классы) не определившихся с выбором профессии	март	Тренеры-преподаватели
4	Анализ работы по реализации программы	март	Замдиректора по УВР
5	Анализ работы по профориентации с обучающимися и их родителями	Март-апрель	Замдиректора по УВР
<b>II. Информационно-методическая работа</b>			
1	Подготовка плана работы по профориентационной работе на учебный год	август	Администрация, тренеры-преподаватели
2	Организация взаимодействия (в т.ч. и сетевое взаимодействие) с заинтересованными организациями	В течение года	Тренеры-преподаватели

3	Методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников и обучающихся	В течение года	Замдиректора по УВР
4	Теоретические занятия с обучающимися, индивидуальные беседы о профессии «тренер-преподаватель»	В течение года	Тренеры-преподаватели
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации	В течение года	Администрация, тренеры-преподаватели
6	Вовлечение обучающихся в педагогическую деятельность физкультурно-спортивной направленности через реализацию предметной области «основы профессионального самоопределения»	В течение года	Тренеры-преподаватели
7	Разработка опросных листов для анкетирования детей и родителей	октябрь	Замдиректора по УВР
<b>III. Работа с педагогическими кадрами</b>			
1	Предусмотреть в плане работы ДЮСШ рассмотрение вопросов по профориентационной работе, обмен опытом ее проведения		Замдиректора по УВР
2	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой: «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	2 раза в год	Директор
3	«Круглые столы» по обмену опытом профориентационной работы		Замдиректора по УВР, Тренеры-преподаватели
<b>IV. Работа с родителями</b>			
1	Индивидуальные беседы с родителями по профориентации	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	Проведение анкетирования родителей	ежегодно	Тренеры-преподаватели
3	Организация встреч родителей с бывшими выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных учебных организациях или работающих в сфере образования	март	Администрация
<b>V. Работа с обучающимися</b>			
1	Вовлечение обучающихся в педагогическую деятельность физкультурно-спортивной направленности через реализацию предметной области «основы профессионального самоопределения»	В течение года	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с «неопределившимися» обучающимися	В течение года	Тренеры-преподаватели

3	Организация посещения обучающимися профелных учебных заведений в рамках «День открытых дверей»	В течение года	Тренеры-преподаватели
4	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных организаций	В течение года	Администрация
5	Профориентационные встречи с бывшими выпускниками, обучающимися в профильных учебных заведениях	В течение года	Тренеры-преподаватели
6	Посещение театров, музеев и т.д. во время выезда на соревнования	В течение года	Тренеры-преподаватели
7	Проведение на базе школы физкультурно-спортивных мероприятий	По плану работы ДЮСШ	

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям волейболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Приём в ДЮСШ осуществляется на основании справки из медицинского учреждения о том, что ребёнок может заниматься выбранным видом спорта.

Обучающиеся ДЮСШ 2 раза в год проходят 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 за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами **аттестации являются:**

- собеседование (аттестация по теоретической подготовке);
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня освоения образовательной программы).

### **Методические указания по организации промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся углубленного уровня сложности освоения программы, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде собеседования. Вопросы для собеседования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в спортивно- оздоровительную группу.

### **Порядок и требования по зачислению на уровни сложности освоения программы и перевод в группы по годам обучения**

Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9
Сила	Подтягивание на перекладине	4раза
	Поднос ног к перекладине	2раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140
	Подтягивание на перекладине за 20 с	3
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8

	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 5м
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 3м

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп базового уровня 2-3 г.об.**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	5,8
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,7
Сила	Подтягивание на перекладине	5 раза
	Поднос ног к перекладине	3 раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	148
	Подтягивание на перекладине за 20 с	4
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	10
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 5,2 м Не менее 3,2 м

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп базового уровня 4-5 г.об.**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	5,6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,4
Сила	Подтягивание на перекладине	6 раз
	Поднос ног к перекладине	4 раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	158
	Подтягивание на перекладине за 20 с	6 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	13
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 5,5 м Не менее 3,5 м

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для групп базового уровня 6 г.об.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,1
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,1
Выносливость	Бег 800 м	4мин 30 с
Сила	Подтягивание на перекладине	6
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160
	Подтягивание на перекладине за 20 с	5
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	14
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 6м Не менее 4м

#### Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов	Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	20
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	90
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	60

#### Нормативы общей физической, специальной и технической подготовки для зачисления на углублённый уровень первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,0
Выносливость	Бег 800 м	4мин
Сила	Подтягивание на перекладине	8
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170
	Подтягивание на перекладине за 20 с	7
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	15
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,3м 4,3м

При условии сдачи 8 из 12 предложенных тестов, норматив считается выполненным.

#### Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

	Виды тестов	Оценка



<b>Бокс</b>	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	23
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	120
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	60

**Нормативы общей физической, специальной и технической подготовки для зачисления на углублённый уровень второго года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	4,7
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,9
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 50 с.
Сила	Подтягивание на перекладине	9
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	24
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180
	Подтягивание на перекладине за 20 с	7
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	15
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,5м
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	4,5м

**Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)**

<b>Бокс</b>	<b>Виды тестов</b>	<b>Оценка</b>
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)	25
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	170
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	70

\*При условии сдачи 8 из 12 предложенных тестов, норматив считается выполненным.

**Нормативы общей физической, специальной и технической подготовки для зачисления на углублённый уровень третьего года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	4,3
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,7
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 40 с
Сила	Подтягивание на перекладине	10
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	26
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	26
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190

	Подтягивание на перекладине за 20 с	8
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	16
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,8м
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	4,8м

### Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов	Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)	25
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	170
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	70

\*При условии сдачи 8 из 12 предложенных тестов, норматив считается выполненным.

### ИТОГОВЫЕ НОРМАТИВЫ

**общей физической, специальной и технической подготовки для зачисления на углублённый уровень четвёртого года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	4,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,5
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 30 с
Сила	Подтягивание на перекладине	12
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210
	Подтягивание на перекладине за 20 с	10
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	18
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	7м 5м

### Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов	Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)	27
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	190
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	80

\*При условии сдачи 8 из 12 предложенных тестов, норматив считается выполненным.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2013 № 30530).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.
5. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ от 20 марта 2013г. №123)
6. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
7. «Правила соревнований «Бокс», М., 2018 г.
8. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акоюн А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2019г.
9. Джераян, Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян. -М.:ФиС, 2015.
10. Джераян, ГО. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян. М.: ФиС, 2018.
11. Джераян, Г.О., Худадов, НА. Предсоревновательная подготовка боксера /Г.О. Джераян, НА Худадов. -М.: ФиС, 2017.
12. Кливленко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 2016.
13. Никифоров, Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: ФиС,2017.
14. Огуренков, В.И. Левша в боксе /В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959. 12. Огуренков, Е.И. Ближний бой в боксе /Е.И. Огуренков- -М.: ФиС, 2018.
15. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта —

М.:Физическая культура, 2019.

16. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2017.

17. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2016.

18. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 2017.

19. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,2017.

#### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация бокса РФ	<a href="http://rusboxing.ru/">http://rusboxing.ru/</a> <a href="http://www.donskoiboks.ru">www.donskoiboks.ru</a>
Министерство по физической культуре и спорту Ростовской области	<a href="http://www.box161.ru">http://www.box161.ru</a>