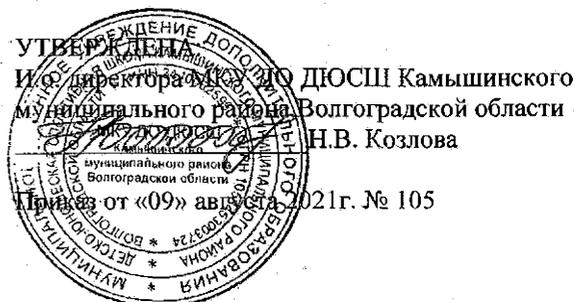


Комитет образования Администрации
Камышинского муниципального района Волгоградской области
муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Камышинского муниципального района Волгоградской области

РАССМОТРЕНА:
на педагогическом совете МКУ ДО ДЮСШ
Камышинского муниципального района
Волгоградской области
Протокол от «09» августа 2021 г. № 8



Дополнительная общеразвивающая программа
по боксу

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Разработчики:

Смольская Дарья Дмитриевна, руководитель физического воспитания;
Ткачев Е.В. тренер-преподаватель

г. Петров Вал
2021 г.

Содержание Программы

| | | |
|---|--|-----------|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. | | 3 |
| Пояснительная записка: | | |
| 1.1. | Направленность и актуальность программы | 3 |
| 1.2. | Педагогическая целесообразность | 4 |
| 1.3. | Отличительные особенности | 5 |
| 1.4. | Адресат программы | 5 |
| 1.5. | Уровень программы, объём и сроки реализации | 5 |
| 1.6. | Формы обучения | 5 |
| 1.7. | Режим занятий | 5 |
| 1.8. | Особенности организации образовательного процесса | 5 |
| 1.9. | Цель и задачи программы | 8 |
| 1.10. | Учебный план | 8 |
| 1.11. | Содержание программы | 9 |
| 1.12. | Планируемые результаты | 27 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации: | | 27 |
| 2.1. | Календарный учебный план-график программы | 27 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 27 |
| 2.3. | Формы аттестации | 28 |
| 2.4. | Оценочные материалы | 30 |
| 2.5. | Методические материалы | 32 |
| 2.6. | Перечень информационного обеспечения | 43 |
| Приложения: | | 44 |
| 1. | Форма календарного учебного плана-графика программы..... | |
| 2. | Форма годового плана обучения..... | |

1. Пояснительная записка

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу (далее – Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2013 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства Просвещения РФ « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 г. № 467
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" от 4 июля 2014 года N 41.
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

1.1. Направленность и актуальность программы.

Направленности программы:

- по тематической направленности – физкультурно-спортивная;
- образовательная область – физическая культура и спорт;
- по форме реализации деятельности детей – секционная;
- по сроку обучения – многолетняя;
- по характеру внесённых изменений – модифицированная.

Актуальность программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Дефицит мышечной деятельности характерен и для большинства детей школьного возраста: общеобразовательная обязательная программа по физической культуре не удовлетворяет в полной мере запросам растущего организма. В школьном возрасте число детей с нарушением осанки значительно увеличивается. Причина этого у школьников - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата.

Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Бокс - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России бокс является одним из популярных видов спорта.

В отличие от дзюдо, самбо и других стилей единоборств, основой бокса являются удары, болевые приёмы. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

От других видов борьбы (греко-римской, вольной), бокс отличается большим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия боксом предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие бокса оказывает на

воспитание личности боксёров детско-юношеского возраста. Занимаясь боксом, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Технический арсенал бокса включает в себя три вида ударов: прямой, боковой и удар снизу.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают:

-укрепление здоровья, привитие здорового образа жизни, привитие навыков личной и общественной гигиены;

-многостороннее гармоничное развитие юных спортсменов;

-обеспечение необходимых условий для личностного развития детей;

-нравственного воспитания и морально-волевых качеств;

-формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков;

-создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей;

Занятия формируют твёрдый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей. Борьба формирует людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Актуальность создания данной программы обусловлена ещё и тем, что на территории нашего района проводятся много соревнований по боксу среди разных возрастных групп населения. В связи с этим возникает необходимость в обучении детей самбо и воспитанию в них с раннего детства потребности к ЗОЖ.

1.2. Педагогическая целесообразность обуславливается:

– доступностью бокса для любого возраста;

– возможностью использования бокса для разностороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования их как полезного организации досуга;

– высоким зрелищным эффектом игрового состязания;

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Многие дети гиперактивны, родители не знают, как справиться с избытком энергии, систематические занятия боксом позволяют направить энергию в полезное русло, повысить эмоциональный фон, и даже эффективность процесса обучения в общеобразовательной школе.

Форма организации деятельности остаётся преимущественно фронтальная, но также используются преимущественно групповая формы, индивидуальная организации деятельности на занятиях, увеличено время и интенсивность занятий. Методы, которые используются педагогом на учебных занятиях, призваны обеспечить физическое и личностное развитие учащихся. При проведении занятий педагог использует приём чередования видов деятельности, чтобы не перегрузить детей.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые теоретические и практические занятия по расписанию, просмотр видеозаписей, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Курс условно делится на 4 этапа: 1 этап - объяснение нового материала, 2 этап - разучивание, 3 этап - совершенствование обретенных навыков, 4 этап - демонстрация достижений учащихся в форме показательных выступлений.

Программа состоит из следующих тематических разделов:

Теоретическая подготовка;

Общая физическая подготовка;

Специальная физическая подготовка;

Технико-тактическая подготовка;

Участие в соревнованиях;

Контрольные испытания.

1.3. Отличительные особенности программы данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

1.4. Адресат программы. К занятиям допускаются все желающие дети, имеющие медицинский допуск. На обучение принимаются дети в возрасте 6-18 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, пожелавшие обучаться по данным программам (не проходя индивидуальный отбор). Данная Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.5. Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – общекультурный (базовый).

Объём учебных часов – 6 часов в неделю, 36 учебных недель, итого 216 часов в год.

Срок реализации – 8 лет.

1.6. Форма обучения – очная.

1.7. Режим занятий – 3 раза в неделю по 90 минут.

1.8. Особенности организации образовательного процесса. В программе отражены основные принципы обучения:

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

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения;

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от уровня подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи;

Концептуальный подход к реализации программы - оздоровление обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Воспитательно-оздоровительная работа по программе включает в себя четыре направления: мировоззренческое – мотивированное воспитание духовно-нравственного физического здоровья; социальное – адаптация в коллективе; биологический - физическая подготовленность, сохранение физического здоровья, адаптация к социально-физиологическим переменам в современных условиях; психологические - общение в коллективе, выбор оптимального поведения, поведенческие реакции.

Особенности формирования и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах) указаны в Таблице № 1.

Таблица № 1

| | |
|--|-------|
| Минимальная наполняемость групп (человек) | 10 |
| Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек) | 15-20 |
| Максимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек) | 30 |
| Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | до 6* |

***Примечание:** в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25 % от годового тренировочного объема.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность указано в таблице № 2

Таблица № 2

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

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Программа рассчитана 8-милетний срок обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Основной показатель работы спортивных школ по спортивным единоборствам - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовки, вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд района, и области, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Типы физических занятий:

1. Учебно-тренировочные занятия. Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Такой тип УТЗ должен составлять не менее 50% всех занятий.
2. Комплексное занятие. Оно направленно на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.
3. Занятие - спаринги. Построено на основе спарингов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям физическими упражнениями, развивается двигательная самостоятельность и способности участвовать в парной работе.
4. Соревновательное занятие. Основная задача – интерпретация соревнования.
5. Контрольное занятие. Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на

количественную и качественную оценку двигательной подготовленности, и физического развития спортсменов.

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура - это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

1. Организационно-подготовительный этап. Вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части УТЗ - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

2. Основной этап. Задача основной части УТЗ - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, специально-беговые упражнения, но и работа в паре или тройке над техникой.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие логическое мышление. Не следует перегружать занятие большим количеством нового учебного материала. Это быстро утомляет детей, рассеивает их внимание. Смена деятельности должна быть каждые 20 – 30 минут. Заканчивать эту часть УТЗ целесообразно учебными играми.

3. Заключительный этап. Продолжительность – 5 – 10 минут. Задачи этой части УТЗ - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

При построении учебно-тренировочного процесса, определении направленности и объемов тренировочных нагрузок, выборе средств и методов подготовки необходимо учитывать неравномерность естественного роста физических способностей детей в ходе биологического развития, периоды полового созревания и чувствительные (благоприятные) фазы развития того или иного физического качества (таблица № 3). В чувствительные периоды необходимо акцентировано воздействовать на развитие соответствующих качеств. При этом не следует забывать о развитии и других физических качеств в тех которые не находятся в чувствительном периоде.

Таблица № 3

| Морфофункциональные показатели развития физических качеств | Возраст | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Силовые способности | | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (общая) | | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

1.9. Цели и задачи программы.

Цель программы:

- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий боксом.

Основные задачи программы:

1) учебные:

- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- ознакомить с историей развития бокса;
- овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений;
- освоить основы техники и тактики бокса;
- приобрести навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии.
- осуществить индивидуальный отбор детей с высоким уровнем развития способностей к боксу для последующей подготовки обучающихся к поступлению на отделения, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере.

2) развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств
- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств;
- способствовать развитию природного потенциала каждого ребенка;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности обучающихся.

3) воспитательные:

- способствовать формированию интереса к занятиям спортом;
- способствовать воспитанию волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Программа устанавливает следующие виды обучения по боксу:

- **1-6 годы обучения:** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики бокса, выполнение контрольных нормативов. Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития бокса в стране и за рубежом, о спортивной гигиене. Психолого-педагогические установки тренера направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма. Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю;

- **7-8 год обучения:** вышеуказанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; технико-тактических принципов игры в группе, а также инструкторской и судейской практикой.

1.10. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель, 6 часов в неделю, 216 часа в год непосредственно в условиях спортивной школы. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки указано в таблице № 4.

Таблица № 4

| Разделы учебного плана | Годы обучения | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | 1-2 год % | 3-4 год % | 5-6 год % | 7-8 год % |
| Теоретическая подготовка. | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| Общая физическая подготовка. | 30-35 | 25-30 | 20-25 | 10-20 |
| Специальная физическая подготовка | 20-25 | 15-20 | 15-20 | 10-15 |
| Технико-тактическая подготовка | 25-30 | 35-38 | 35-40 | 45-50 |
| Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль. | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-4 |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа. | 2-6 | 2-6 | 2-6 | 2-6 |
| Контрольные испытания. | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 7-8 |

**Учебный план программы
(36 недель, 6 часов/3 раза по 90' в неделю, 216 часов в год)**

Таблица № 5

| №п/п | Разделы | 1-2 год обучения (в часах) | 3-4 год обучения (в часах) | 5-6 год обучения (в часах) | 7 год обучения (в часах) | 8 год обучения (в часах) |
|------|--|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 70 | 62 | 56 | 42 | 32 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | 46 | 44 | 36 | 32 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 54 | 70 | 78 | 100 | 104 |
| 4. | Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль. | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 5. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа. | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 6. | Контрольные испытания. | 10 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| | Общее количество часов в год | 216 | 216 | 216 | 216 | 216 |

1.11. Содержание программы:

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы первого года обучения (далее – СОГ- 1-2)**

Таблица № 6

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка: | 73 | 3 | 70 | Текущий контроль |
| | 1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях боксом. | 2 | 2 | - | |
| | 1.2. Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | - | |
| | 1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. | 8 | - | 8 | |

| | | | | |
|---|----|---|----|--|
| <p>1.4. Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). | 8 | - | 8 | |
| <p>1.5. Упражнения на развитие силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». | 8 | - | 8 | |
| <p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p> | 8 | - | 8 | |
| <p>1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p> | 8 | - | 8 | |
| <p>1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических</p> | 10 | - | 10 | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------------|
| | упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон. | | | | |
| | 1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | 10 | - | 10 | |
| | 1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. | 10 | - | 10 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 56 | 2 | 54 | |
| | 2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | |
| | 2.2. Основы спортивной подготовки | 1 | 1 | - | |
| | - Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках. | 10 | - | 10 | Текущий контроль |
| | - Упражнения для развития быстроты. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита от клонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. | 10 | - | 10 | |
| | - Упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём | 10 | - | 10 | |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|--|
| | направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. | | | | |
| | - Упражнения для развития ловкости. При работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. | 8 | - | 8 | |
| | - Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. | 8 | | 8 | |
| | - Упражнение для развития гибкости. Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов. | 8 | | 8 | |
| 3. | Технико-тактическая подготовка: | 57 | 3 | 54 | |
| | 3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 1 | 1 | - | Текущий контроль |
| | 3.2. История развития бокса | 1 | 1 | - | |
| | 3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | - | |
| | 3.4. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. | 12 | - | 12 | |
| | 3.5. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. | 14 | - | 14 | |
| | 3.6. Изучение тактики маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак | 14 | | 14 | |
| | 3.7. Тактические приемы, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. | 14 | - | 14 | |
| 4. | Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль. | 9 | 1 | 8 | |
| | 4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. | 1 | 1 | - | Психолог. наблюдение, медицинский контроль |
| | 4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания. | 4 | - | 4 | |
| | 4.3. Медицинский контроль | 4 | - | 4 | |
| 5. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа. | 11 | 1 | 10 | |
| | 5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса) | 1 | 1 | - | Соревновательная деятельность |
| | 5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: | 10 | - | 10 | |
| | Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся. | 2 | - | 2 | |
| | Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр. | 4 | - | 4 | |
| | Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. | 4 | - | 4 | |
| 6. | Контрольные испытания | 10 | - | 10 | Тестирование, |

| | | | | | |
|---------------|--|------------|-----------|------------|------------------|
| | 6.1. Тестирование по ОФП | 2 | - | 2 | Контрольные игры |
| | 6.2. Тестирование по СФП | 4 | - | 4 | |
| | 6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры. | 4 | - | 4 | |
| Итого: | | 216 | 10 | 206 | |

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы третьего года обучения (далее – СОГ- 3-4)
Таблица № 7**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка: | 65 | 3 | 62 | Текущий контроль |
| | 1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях боксом. | 2 | 2 | - | |
| | 1.2. Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | - | |
| | 1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. | 8 | - | 8 | |
| | 1.4. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). | 8 | - | 8 | |
| | 1.5. Упражнения на развитие силы: - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными | 8 | - | 8 | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------------|
| | мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». | | | | |
| | 1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей» | 8 | - | 8 | |
| | 1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д. | 8 | - | 8 | |
| | 1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон. | 8 | - | 8 | |
| | 1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | 8 | - | 8 | |
| | 1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. | 6 | - | 6 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 48 | 2 | 46 | Текущий контроль |
| | 2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------------|
| | 2.2. Основы спортивной подготовки | 1 | 1 | - | |
| | - Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках. | 8 | - | 8 | |
| | - Упражнения для развития быстроты. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита от клонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. | 8 | - | 8 | |
| | - Упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. | 8 | - | 8 | |
| | - Упражнения для развития ловкости. При работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. | 8 | - | 8 | |
| | - Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. | 8 | | 8 | |
| | - Упражнение для развития гибкости. Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов. | 6 | | 6 | |
| 3. | Технико-тактическая подготовка: | 73 | 3 | 70 | |
| | 3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 1 | 1 | - | |
| | 3.2. История развития бокса | 1 | 1 | - | |
| | 3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | - | |
| | 3.4. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. | 18 | - | 18 | |
| | 3.5. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. | 18 | - | 18 | Текущий контроль |
| | 3.6. Изучение тактики маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак | 18 | | 18 | |
| | 3.7. Тактические приемы, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый | 16 | - | 16 | |

| | | | | | |
|---------------|--|------------|-----------|------------|--|
| | раз другим ударом. | | | | |
| 4. | Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль. | 9 | 1 | 8 | Психолог. наблюдение, медицинский контроль |
| | 4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. | 1 | 1 | - | |
| | 4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания. | 4 | - | 4 | |
| | 4.3. Медицинский контроль | 4 | - | 4 | |
| 5. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа. | 11 | 1 | 10 | Соревновательная деятельность |
| | 5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса) | 1 | 1 | - | |
| | 5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: | 10 | - | 10 | |
| | Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся. | 2 | - | 2 | |
| | Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр. | 4 | - | 4 | |
| | Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. | 4 | - | 4 | |
| 6. | Контрольные испытания | 10 | - | 10 | Тестирование, Контрольные игры |
| | 6.1. Тестирование по ОФП | 2 | - | 2 | |
| | 6.2. Тестирование по СФП | 4 | - | 4 | |
| | 6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры. | 4 | - | 4 | |
| Итого: | | 216 | 10 | 206 | |

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (далее – СОГ- 5-6)**

Таблица № 8

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка: | 59 | 3 | 56 | Текущий контроль |
| | 1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях боксом. | 2 | 2 | - | |
| | 1.2. Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | - | |
| | 1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. | 6 | - | 6 | |
| | 1.4. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. | 6 | - | 6 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.</p> <p>- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p>- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p> | | | | |
| <p>1.5. Упражнения на развитие силы:</p> <p>- упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p> | 6 | - | 6 | |
| <p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p> | 6 | - | 6 | |
| <p>1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p> | 8 | - | 8 | |
| <p>1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием,</p> | 8 | - | 8 | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------------|
| | пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон. | | | | |
| | 1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | 8 | - | 8 | |
| | 1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. | 8 | - | 8 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 46 | 2 | 44 | |
| | 2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | |
| | 2.2. Основы спортивной подготовки | 1 | 1 | - | |
| | - Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках. | 8 | - | 8 | |
| | - Упражнения для развития быстроты. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита от клонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. | 8 | - | 8 | Текущий контроль |
| | - Упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. | 8 | - | 8 | |
| | - Упражнения для развития ловкости. При работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. | 8 | - | 8 | |
| | - Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных | 6 | - | 6 | |

| | | | | | |
|---------------|---|------------|-----------|------------|--|
| | направлениях. - Упражнение для развития гибкости. Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов. | 6 | | 6 | |
| 3. | Технико-тактическая подготовка: | 81 | 3 | 78 | Текущий контроль |
| | 3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 1 | 1 | - | |
| | 3.2. История развития бокса | 1 | 1 | - | |
| | 3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | - | |
| | 3.4. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. | 20 | - | 20 | |
| | 3.5. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. | 20 | - | 20 | |
| | 3.6. Изучение тактики маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак | 20 | | 20 | |
| | 3.7. Тактические приемы, 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. | 18 | - | 18 | |
| 4. | Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль. | 9 | 1 | 8 | Психолог. наблюдение, медицинский контроль |
| | 4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. | 1 | 1 | - | |
| | 4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания. | 4 | - | 4 | |
| | 4.3. Медицинский контроль | 4 | - | 4 | |
| 5. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа. | 11 | 1 | 10 | Соревновательная деятельность |
| | 5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса) | 1 | 1 | - | |
| | 5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: | 10 | - | 10 | |
| | Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся. | 2 | - | 2 | |
| | Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр. | 4 | - | 4 | |
| | Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. | 4 | - | 4 | |
| 6. | Контрольные испытания | 10 | - | 10 | Тестирование, Контрольные игры |
| | 6.1. Тестирование по ОФП | 2 | - | 2 | |
| | 6.2. Тестирование по СФП | 4 | - | 4 | |
| | 6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры. | 4 | - | 4 | |
| Итого: | | 216 | 10 | 206 | |

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (далее – СОГ- 7)**

Таблица № 9

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка: | 45 | 3 | 42 | Текущий контроль |
| | 1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях боксом. | 2 | 2 | - | |
| | 1.2. Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | - | |
| | 1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. | 6 | - | 6 | |
| | 1.4. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. - упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. - упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). | 6 | - | 6 | |
| | 1.5. Упражнения на развитие силы: - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу». | 6 | - | 6 | |
| | 1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с | 4 | - | 4 | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------------|
| | задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей» | | | | |
| | 1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д. | 4 | - | 4 | |
| | 1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в бадминтон. | 4 | - | 4 | |
| | 1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | 6 | - | 6 | |
| | 1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. | 6 | - | 6 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 38 | 2 | 36 | Текущий контроль |
| | 2.1. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | |
| | 2.2. Основы спортивной подготовки | 1 | 1 | - | |
| | - Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с | 6 | - | 6 | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|----------|------------|-----------------------------------|
| | различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках. | | | | |
| | - Упражнения для развития быстроты. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита от клонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. | 6 | - | 6 | |
| | - Упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. | 6 | - | 6 | |
| | - Упражнения для развития ловкости. При работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. | 6 | - | 6 | |
| | - Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. | 6 | | 6 | |
| | - Упражнение для развития гибкости. Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов. | 6 | | 6 | |
| 3. | Технико-тактическая подготовка: | 103 | 3 | 100 | |
| | 3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 1 | 1 | - | |
| | 3.2. История развития бокса | 1 | 1 | - | |
| | 3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | - | |
| | 3.4. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. | 25 | - | 25 | |
| | 3.5. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. | 25 | - | 25 | Текущий контроль |
| | 3.6. Изучение тактики маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак | 25 | | 25 | |
| | 3.7. Тактические приемы, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. | 25 | - | 25 | |
| 4. | Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль. | 9 | 1 | 8 | |
| | 4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. | 1 | 1 | - | Психолог. наблюдение, медицинский |
| | 4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и | 4 | - | 4 | |

| | | | | | |
|---------------|--|------------|-----------|------------|--------------------------------|
| | восстановление дыхания. | | | | контроль |
| | 4.3. Медицинский контроль | 4 | - | 4 | |
| 5. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа. | 11 | 1 | 10 | Соревновательная деятельность |
| | 5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса) | 1 | 1 | - | |
| | 5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: | 10 | - | 10 | |
| | Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся. | 2 | - | 2 | |
| | Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр. | 4 | - | 4 | |
| | Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. | 4 | - | 4 | |
| 6. | Контрольные испытания | 10 | - | 10 | Тестирование, Контрольные игры |
| | 6.1. Тестирование по ОФП | 2 | - | 2 | |
| | 6.2. Тестирование по СФП | 4 | - | 4 | |
| | 6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры. | 4 | - | 4 | |
| Итого: | | 216 | 10 | 206 | |

**Содержание тематического плана
спортивно-оздоровительной группы четвертого года обучения (далее – СОГ- 8)**

Таблица № 10

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка: | 35 | 3 | 32 | Текущий контроль |
| | 1.1. Вводный и первичный инструктажи. Требования техники безопасности при занятиях боксом. | 2 | 2 | - | |
| | 1.2. Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 | - | |
| | 1.3. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. | 4 | - | 4 | |
| | 1.4. Общеразвивающие упражнения: - упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега. - упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных | 4 | - | 4 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.</p> <p>- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.</p> <p>- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p> | | | | |
| <p>1.5. Упражнения на развитие силы:</p> <p>- упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на силовых тренажерах. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».</p> | 4 | - | 4 | |
| <p>1.6. Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей»</p> | 4 | - | 4 | |
| <p>1.7. Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.</p> | 4 | - | 4 | |
| <p>1.8. Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в</p> | 4 | - | 4 | |

| | | | | | |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|------------------|
| | бадминтон. | | | | |
| | 1.9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. | 4 | - | 4 | |
| | 1.10. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. | 4 | - | 4 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 34 | 2 | 32 | |
| | 2.1.Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | - | |
| | 2.2. Основы спортивной подготовки | 1 | 1 | - | |
| | - Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках. | 6 | - | 6 | |
| | - Упражнения для развития быстроты. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита от клонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. | 6 | - | 6 | Текущий контроль |
| | - Упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. | 6 | - | 6 | |
| | - Упражнения для развития ловкости. При работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. | 4 | - | 4 | |
| | - Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. | 6 | | 6 | |
| | - Упражнение для развития гибкости. Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. | 4 | | 4 | |

| | | | | | |
|---------------|--|------------|-----------|------------|--|
| | Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов. | | | | |
| 3. | Технико-тактическая подготовка: | 107 | 3 | 104 | Текущий контроль |
| | 3.1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. | 1 | 1 | - | |
| | 3.2. История развития бокса | 1 | 1 | - | |
| | 3.3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 | - | |
| | 3.4. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. | 26 | - | 26 | |
| | 3.5. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. | 26 | - | 26 | |
| | 3.6. Изучение тактики маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак | 26 | | 26 | |
| | 3.7. Тактические приемы, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. | 26 | - | 26 | |
| 4. | Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль. | 9 | 1 | 8 | Психолог. наблюдение, медицинский контроль |
| | 4.1. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. | 1 | 1 | - | |
| | 4.2. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания. | 4 | - | 4 | |
| | 4.3. Медицинский контроль | 4 | - | 4 | |
| 5. | Участие в спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа. | 11 | 1 | 10 | Соревновательная деятельность |
| | 5.1. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса) | 1 | 1 | - | |
| | 5.2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях: | 10 | - | 10 | |
| | Интегральная подготовка: Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся. | 2 | - | 2 | |
| | Интегральная подготовка: Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр. | 4 | - | 4 | |
| | Интегральная подготовка: Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. | 4 | - | 4 | |
| 6. | Контрольные испытания | 20 | - | 20 | Тестирование, Контрольные игры |
| | 6.1. Тестирование по ОФП | 2 | - | 2 | |
| | 6.2. Тестирование по СФП | 4 | - | 4 | |
| | 6.3. Тестирование по технической и тактической подготовке, в том числе контрольные игры. | 4 | | 4 | |
| | 6.4. Итоговая аттестация. | 10 | - | 10 | |
| Итого: | | 216 | 10 | 206 | |

1.12. Планируемые результаты Программы.

В результате обучения обучающиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила бокса;
- места занятий и инвентарь;
- об истории развития спорта в России;
- терминологию бокса;
- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

В результате обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять программные требования;
- владеть основами техники и тактики бокса;
- правильно применять технические приемы в бокса;
- выполнять основные технические приемы бокса;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

В результате обучения обучающиеся должны использовать полученные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни для:

- развития в себе духовных и физических качеств, необходимых в жизни;
- ведения здорового образа жизни;
- соблюдения мер предосторожности и правил поведения;
- успешного участия в соревнованиях.

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

2.1. Календарный учебный план-график программы.

Рабочая программа, календарный учебный план-график (Приложение 1) и годовой план обучения (Приложение 2) составляются тренером-преподавателем в соответствии с содержанием, количеством часов и расписанием занятий на каждый год обучения в начале учебного года, согласуются с руководителем физического воспитания и утверждаются директором учреждения.

Рабочая программа должна содержать: титульный лист, пояснительную записку или аннотацию, календарный учебный план-график программы (по месяцам), годовой план обучения, включающий содержание программы (по неделям), методическую часть, контрольные нормативы, перечень информационного обеспечения.

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Требования к кадрам. Уровень квалификации лиц, осуществляющих педагогическую деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным [Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, разделам: «Квалификационные характеристики должностей работников образования»](#), утвержденным [приказом Минздравсоцразвития России от 26.10.2010 N 761н](#);

- Профстандарт «Педагог дополнительного образования»;

2.2.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и санузла;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с требованием лицензирования медицинской деятельности;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем (таблица № 11);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 12);
- обеспечение проезда к месту проведения мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации Программы

Таблица № 11

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Количество изделий |
|-------|--|--------------------|
| 1. | Груша боксерская набивная | 3 шт. |
| 2. | Груша боксерская пневматическая | 3 шт. |
| 3. | Мешок боксерский | 5 шт. |
| 4. | Ринг боксерский (5 x 5 м) | 1 шт. |
| 5. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | 4 шт. |
| 6. | Лапы боксерские | 3 шт. |
| 7. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг | 3 шт. |
| 8. | Мат гимнастический | 4 шт. |
| 9. | Мяч баскетбольный | 2 шт. |
| 10. | Мяч теннисный | 2 шт. |
| 11. | Мяч футбольный | 2 шт. |
| 12. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | 1 шт. |
| 13. | Платформа для подвески боксерских груш | 3 шт. |
| 14. | Скамейка гимнастическая | 5 шт. |
| 15. | Скакалка гимнастическая | 15 шт. |
| 16. | Стенка гимнастическая | 6 шт. |
| 17. | Штанга тренировочная | 2 шт. |
| 18. | Весы до 150 кг | 1 шт. |
| 19. | Гонг боксерский | 1 шт. |
| 20. | Секундомер | 2 шт. |
| 21. | Стенд информационный | 1 шт. |
| 22. | Часы стрелочные информационные | 1 шт. |

Обеспечение спортивной экипировкой на соревнования

Таблица № 12

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Срок эксплуатации |
|-------|---------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Перчатки боксерские | 1 шт. | 5 лет |
| 2 | Шлем боксерский | 1 шт. | 5 лет |
| 3 | Форма боксера | 1 шт. | 5 лет |

2.3. Формы аттестации.

2.3.1. Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программы или отдельного этапа Программы (год) и соответствие выявленного уровня (ей) прогнозируемым результатам Программы.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени форсированности теоретических знаний и практических умений, навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения Программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов Программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации Программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Аттестация обучающихся строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватности содержания и организации аттестации специфике деятельности обучающихся;
- свободы выбора тренером-преподавателем методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов.

Формы и содержание аттестации:

- зачет;
- тестирование (контрольные нормативы или тесты по общей физической подготовке);
- соревнования.

2.3.2. Промежуточная аттестация обучающихся. К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по Программе, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за учебный год. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются тренерами-преподавателями в соответствии с требованиями Программы. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебного плана-графика Программы согласно расписания занятий.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов всех групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка промежуточной аттестации обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения или восстановления на тот год обучения, с которого были переведены на обучение по данной Программе.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по дополнительной общеобразовательной программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации.

Для обучающихся, пропустивших промежуточную аттестацию по уважительным причинам предусматриваются дополнительные сроки проведения промежуточной аттестации.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации по итогам учебного года или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность и имеют право пройти промежуточную аттестацию по итогам учебного года не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением, в пределах одного года с момента образования академической задолженности.

В указанный период не включаются время болезни обучающегося, нахождение его в академическом отпуске или отпуске по беременности и родам.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз образовательной организацией создается комиссия.

Не допускается взимание платы с обучающихся за прохождение промежуточной аттестации.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год условно.

2.3.3. Итоговая аттестация обучающихся. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися Программы.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по Программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения, не имеющих академической задолженности.

Сведения о результатах прохождения промежуточной аттестации за весь период обучения по Программе, являются основанием для рассмотрения вопроса о допуске к итоговой аттестации обучающихся.

Форма и сроки проведения итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями и не позднее, чем за месяц до проведения аттестационных занятий, доводятся до сведения обучающихся конкретный перечень контрольных нормативов (тестов), теоретических зачетов.

Результаты итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов тренером-преподавателем и рассматриваются на педагогическом совете учреждения.

На основании протоколов сдачи контрольных нормативов выпускающихся групп формируется сводный протокол и составляется аналитическая справка итоговой аттестации обучающихся.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для издания приказа выпуске обучающихся, с учетом мнения педагогического совета.

Обучающиеся, не прошедшие итоговую аттестацию или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Контрольные нормативы (тесты) по ОФП промежуточной аттестации:

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.2. Контрольные нормативы по СФП, технической и тактической подготовке промежуточной аттестации (Таблица 13).

Таблица № 13

| Виды нормативов | 1-2 год | | 3-4 год | | 5-6 год | |
|---------------------------------------|---------|----|---------|----|---------|----|
| | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| Прыжок вверх толчком 2-х ног | 23 | 20 | 25 | 23 | 30 | 28 |
| Верхняя передача мяча над собой (раз) | 6 | 6 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| Нижняя передача мяча над собой (раз) | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Подача через сетку (5 подач) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Подача силовая (10 подач) | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Подача на точность из 5-ти подач (раз) | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Нападающий удар (10 ударов) | - | - | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Нападающий удар в 5 зону (10 ударов) | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Отбивание кулаком через сетку (раз) | - | - | 2 | 1 | 2 | 2 |

2.4.3. Контрольные нормативы (тесты) итоговой аттестации

Сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО соответственно полу и возрастной ступени:

1. Челночный бег 3x10 м (с);
2. Подтягивание из виса на высокой (низкой) перекладине 90 см (количество раз) (юноши)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) (девушки);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за минуту);
5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).

Зачет – сдача 5 нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО на любой знак отличия (золото, серебро, бронза). Условия приема нормативов согласно требованиям ВФСК ГТО

2.4.4. Контрольные нормативы по СФП, технической и тактической подготовке итоговой аттестации (Таблица № 14)

Таблица № 14

| Виды нормативов | 7-8 год | |
|--|---------------|----|
| | Ю | Д |
| Прыжок вверх толчком 2-х ног | 33 | 30 |
| Верхняя передача мяча над собой (раз) | 12 | 12 |
| Нижняя передача мяча над собой (раз) | 10 | 10 |
| Подача через сетку (5 подач) | 4 | 4 |
| Подача силовая (10 подач) | 3 | 2 |
| Подача на точность из 5-ти подач (раз) | 3 | 3 |
| Нападающий удар (10 ударов) | 5 | 5 |
| Нападающий удар в 5 зону (10 ударов) | 3 | 3 |
| Отбивание кулаком через сетку (раз) | 3 | 3 |
| Результаты контрольной игры | Зачет/незачет | |

2.4.5. Вопросы для теоретического зачета итоговой аттестации

Обучающиеся сдают теорию в форме тестирования. Необходимо ответить на 27 вопросов, с одним правильным вариантом ответа (по каждой теме 3 вопроса). Для зачета необходимо правильно ответить не менее, чем на 22 вопроса.

Темы:

1. История развития бокса
2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе
3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса)
4. Основы спортивной подготовки
5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека
6. Гигиенические знания, умения и навыки
7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания
8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке
9. Требования техники безопасности при занятиях боксом

Тренер-преподаватель готовит самостоятельно вопросы для тестирования, которые рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора учреждения не позднее, чем за месяц до даты проведения итоговой аттестации.

2.5. Методические материалы

2.5.1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемой частью целостной системы подготовки спортсменов и играет главную роль в повышении спортивного мастерства. Она органично связана с физической, технико-тактической, морально-волевой видами подготовки.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике – в условиях тренировочных занятий в группе и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка может проводиться в виде специальных теоретических занятий, а также бесед, лекций непосредственно во время проведения учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме, используя современные средства обеспечения наглядности.

Кроме того в зависимости от конкретных условий и возможностей организации учебно-тренировочного процесса, уровня теоретической подготовленности занимающихся в план и содержание теоретической подготовки могут вноситься коррективы.

Теоретическая подготовка может включать следующие темы (см. Таблицы № 15-16)

Теоретические вопросы для групп 1-6 годов обучения

Таблица № 15

| № | Тема | Количество часов | |
|----|--|------------------|---------|
| | | 1-4 год | 5-6 год |
| 1. | История развития бокса | 1 | 1 |
| 2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 |
| 3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса) | 1 | 1 |
| 4. | Основы спортивной подготовки | 1 | 1 |
| 5. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 |
| 6. | Гигиенические знания, умения и навыки | 1 | 1 |
| 7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания | 1 | 1 |
| 8. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 | 1 |
| 9. | Требования техники безопасности при занятиях боксом | 2 | 2 |
| | Всего часов | 10 | 10 |

Теоретические вопросы для групп 7-8 года обучения

Таблица № 16

| № | Тема | Количество часов |
|----|--|------------------|
| | | 7- 8 год |
| 1. | История развития бокса | 1 |
| 2. | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 |
| 3. | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными | 1 |

| | | |
|-----|---|----|
| | антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние) | |
| 4. | Основы спортивной подготовки | 1 |
| 5. | Необходимые сведения о строении и функциях организма человека | 1 |
| 6. | Гигиенические знания, умения и навыки | 1 |
| 7. | Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 1 |
| 8. | Основы спортивного питания | 1 |
| 9. | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 1 |
| 10. | Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта | 1 |
| | Всего часов | 10 |

2.5.2. Раздел 1. Общая физическая подготовка

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики командных игровых видов спорта.

ОФП в зависимости от задач тренировки можно включить в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строго, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.
- упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей);

Упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения

на тренажере типа «геркулес». Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перетягивание через черту», «Мяч ловцу».

Упражнения на развитие быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Эстафетный бег с этапами до 50 м. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Подвижные игры «Невод», «Гонка мячей», «Салки» и другие.

Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Акробатические упражнения: мост, шпагат и т.д.

Упражнения на развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение несколько акробатических упражнений в несложные комбинации. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

2.5.3. Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю. Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера). Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут

развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.П. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.П. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.П. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.П. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.
- Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

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

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита от клонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах. Нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости. Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

2.5.4. Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения бокса в процессе специфической соревновательной деятельности.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

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

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

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

2.5.5. Раздел 4. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия и медицинский контроль.

Методика психологической подготовки боксёра. Бокс как спортивное единоборство отличается значительной эмоциональностью и интеллект. Деятельность определяется характером индивидуальных действий, объективными особенностями соревновательной борьбы, правилами игры.

Почти все действия боксёров основываются на зрительных восприятиях. Умение, предвидеть возможные игровые моменты, прогнозировать ситуацию, быстро ориентироваться в сложившихся условиях – важнейшие качества.

Бокс предъявляет высокие требования к мышлению, умению отыскать правильный тактический ход и реализовать его.

Психологическая подготовка направлена на воспитание моральных и волевых качеств, на приспособление к быстро меняющимся условиям в ходе единоборства, на развитие внимания, мышления, способностей управлять своими эмоциями.

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

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

1.1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе учебно-тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного боксёра в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, равноправные интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Особенности формирования моральных черт и качеств личности спортсмена и их проявления находятся в тесной связи с коллективным характером этого вида спорта.

1.2. Развитие процессов восприятия. Специфика бокса требует совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий. Точность глазомера и периферическое зрение находятся в прямой зависимости от состояния тренированности: в состоянии спортивной формы точность глазомера у боксёров выше, перерыв в занятиях (2 -3 недели) приводит к его ухудшению. При проведении упражнений на развитие данных зрительных восприятий важное значение имеет освещение и влияние цвета. Лучше других воспринимается белый цвет, затем желтый и зеленый. При длительном восприятии темных

цветов (красного, фиолетового, синего) утомление наступает быстрее. У боксёров время сложной реакции отражает состояние их тренированности. В состоянии спортивной формы уменьшается время реагирования на точность реакции становится стабильной, что говорит о высокой игровой надежности. Путем подбора специальных упражнений и в процессе игры надо стремиться развивать у дзюдоистов комплексные специализированные восприятия: «чувство времени».

1.3. Развитие внимания. Успешность технических и тактических действий зависит от уровня развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Надо научить юных боксёров быть внимательными в разнообразных условиях, создавать такие условия, в которых необходимо одновременно воспринимать несколько динамических или статических объектов; развитие интенсивности и устойчивости внимания человека в определенной степени связано с развитием его волевых качеств. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

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

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

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

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

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

- осознание игроками задач на предстоящую игру;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

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

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

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других – воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь» и т.п.).

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

Разминку спортсмены должны проводить самостоятельно, исходя из индивидуальных особенностей.

Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения тактического рисунка игры, при потере инициативы или растерянности спортсменов, для поднятия морального духа и т.д.

Разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера – один из важнейших моментов, направленных на создание психологической мобилизации к предстоящей борьбе, а также в процессе борьбы.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и

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

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Медицинский осмотр. На обучение по дополнительным общеразвивающим программам принимаются дети, не имеющие отклонений по состоянию здоровья. Обучающиеся дважды в год получают допуск врача.

Техника безопасности. Вводный и первичный инструктаж по технике безопасности проводится обязательно со всеми вновь принятыми обучающимися, со обучающимися, занимающимися в спортивной школе повторный инструктаж 2 раза в год. Целевой инструктаж проводится перед проведением соревнований и спортивно-массовых мероприятий. Внеплановый (по приказу).

Антидопинговые мероприятия. Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной школы и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов учебно-тренировочных групп, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

2.5.6. Раздел 6. Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Воспитательная работа.

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

В соревновательной деятельности выделяются следующие виды соревнований:

- учебные игры, в том числе товарищеские и учебно-тренировочные сборы;
- контрольные игры (в рамках контрольных испытаний);
- календарные игры, внесенные в ежегодный календарь спортивно-массовых мероприятий учреждения;

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, за исключением учебных игр;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Воспитательная работа. Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным

интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой боксёра.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными волейболистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (бокс), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;

- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки боксёра. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Формы, которые действенны в работе с юными боксёрами 7-8-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13-летними подростками и будут просто нелепы по отношению к 15-16-летним юниорам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными гонками и т.д.

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к борьбе и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность

процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

2.6. Перечень информационного обеспечения Программы:

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР/Ю.Д.Железняк, А.В.Чачин, Ю.П.Сыромятников. – М.: Советский спорт, 2007. – 112с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
3. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.-М., 1998.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Бокс: пособие для учителей и тренеров-преподавателей/ Г.А.Колодницкий, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 20013. – 112с.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.
6. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
7. Бокс. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в боксе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
8. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный боксёр. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
9. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для боксёров. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.
10. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

Перечень интернет ресурсов:

Министерство спорта РФ:

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ: <http://минобрнауки.рф/>

https://ciur.ru/krg/krg_dush/SiteAssets/SitePages