

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Олимп»
городского округа Рефтинский

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»
Протокол от 30 августа 2021 г. № 3



**Дополнительная предпрофессиональная программа в области
физической культуры и спорта
по виду спорта «БОКС»
возраст обучающихся: 8 – 18 лет**

срок реализации: 6 лет (базовый уровень)

Автор - составитель:

Суздалов Дмитрий Игоревич
тренер-преподаватель отделения
«Бокс»

Рецензенты:

Гусев Артем Яковлевич
Заместитель директора
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

Шишкина Александра
Александровна
Методист
МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»

СОДЕРЖАНИЕ:

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2.	Характеристику вида спорта	6
1.3.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение	7
1.4.	Минимальное количество обучающихся в группах	8
1.5.	Срок и формы обучения	8
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	8
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	16
2.1.	Календарный учебный график	17
2.2.	План учебного процесса	19
2.3.	Форма аттестации	21
2.4.	Расписание учебных занятий	22
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	23
3.1.	Содержание и методика работы по предметным областям	23
3.2.	Рабочие программы по предметным областям	41
3.2.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	41
3.2.2.	Общая физическая подготовка	41
3.2.3.	Вид спорта	42
3.2.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	43
3.2.5.	Специальные навыки	43
3.3.	Объемы учебных нагрузок	43
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	44
3.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы	46
4.	ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	48
5.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	51
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	53
5.2.	Методические рекомендации по проведению тестирования	55
5.3.	Методические указания по организации промежуточной итоговой аттестации обучающихся	57
6.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	58
6.1.	Основной список литературы	58
6.2.	перечень интернет - ресурсов	58
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
	План физкультурных и спортивных мероприятий (Приложение № 1)	59
	Расписание учебных занятий (Приложение № 2)	60
	Перечень учебно-методических средств обучения (Приложение № 3)	61

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Бокс» (далее - Программа) для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Олимп» городского округа Рефтинский (далее – МАУ ДО ДЮСШ «Олимп») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МАУ ДО ДЮСШ «Олимп», на основании следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- Федерального закона от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказа Минспорта России от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Непрерывность освоения обучающимися образовательной Программы в каникулярный период, а также в период между спортивными сезонами, обеспечивается в соответствии с пунктом 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и на основании Положения о лагере дневного пребывания детей на базе МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» ГО Рефтинский, утвержденного Приказом директора 13.01.2020 года № 6 и особенностями организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, установленные Федеральным органом

исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

1. 1. Направленность, цели и задачи образовательной программы.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень сложности программы – базовый.

Данная программа направлена на:

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы: для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности. Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Педагогическая целесообразность: Для тренеров - преподавателей – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по виду спорта бокс в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

1. Обязательные предметные области.

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта – бокс.

2. Вариативные предметные области.

- различные виды спорта и подвижные игры;

— специальные навыки.

Адресат программы. Для обучения по программе базового уровня сложности принимаются мальчики и юноши, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление проводится по заявлению родителя (законного представителя), предоставлено по установленной форме Учреждения. Набор в группы осуществляется ежегодно не позднее 10 октября текущего года. При появлении вакантных мест возможен дополнительный прием поступающих в течение учебного года при наличии пакета документов для поступления и медицинского допуска.

Программа предусматривает использование средств физического воспитания, способствующих оздоровлению и адаптации к учебной и трудовой деятельности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Цель: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

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

Основные задачи Базового уровня подготовки (БУ) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники вида спорта, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

В группах базового уровня (БУ) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи программы:

1. обучающие:

- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их место в современном обществе;

- формирование устойчивых знаний о безопасном поведении на объектах спорта;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки на самостоятельных занятиях;
- формирование нравственно-этических компетенций обучающихся;
- подготовка обучающихся к выполнению норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- формирование профессиональной ориентации обучающихся;
- подготовка обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта;
- формирование предпрофессиональных навыков в области физической культуры и спорта с учетом избранного вида спорта.

2. Развивающие:

- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- повышение функциональных возможностей организма средствами занятиями по избранному виду спорта;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие координационных способностей.

3. Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям по избранному виду спорта в свободное время;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение уровня психологической подготовки обучающихся.

Программа учитывает возрастные, индивидуальные особенности обучающихся при организации тренировочного процесса.

1.2. Характеристика вида спорта.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне.

Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

1.3. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

В соответствии с ч. 2. статьи 75. ФЗ № 273 от 29.12.2012г «Об образовании в РФ», дополнительная предпрофессиональная программа в сфере физической культуры и спорта реализуется для детей до 18 лет. Минимальный возраст зачисления детей на 1-й год обучения программы 8 лет.

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в учебных годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
Базовый уровень - 1год обучения	1	8 – 10
Базовый уровень - 2год обучения	1	10 – 12
Базовый уровень - 3год обучения	1	12 – 13
Базовый уровень - 4год обучения	1	13 – 14
Базовый уровень - 5год обучения	1	14 – 15
Базовый уровень - бгод обучения	1	16 – 17

Зачисление в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» проводится на основании локальных актов:

- Правила приема на дополнительные общеобразовательные программы в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский;
- Правила перевода, отчисления и восстановления, обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский;
- Положение о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и

обучающимися и (или) родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» городского округа Рефтинский.

1.4. Минимальное количество обучающихся в группах:

Уровень образовательной программы	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)
Базовый	1 год	12
	2 год	12
	3 год	12
	4 год	10
	5 год	10
	6 год	10

1.5. Срок и формы обучения по образовательной программе.

Образовательная программа разрабатывается на весь срок обучения. Срок обучения по образовательной программе составляет 6 лет.

Формы обучения – очная, очно-заочная или заочная форма. Программа или её часть может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, практик, текущего контроля успеваемости промежуточной и (или) итоговой аттестации обучающихся.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня первого года обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

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

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,

способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:

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

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня второго года обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- техника безопасности на занятиях боксом.
- традиции единоборств, их история и предназначение; история бокса; история бокса в России;
- экипировка боксера;
- понятие о гигиене и санитарии;
- основные правила закаливания.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- изучение серий из прямых и боковых ударов; применение изученного материала в условных и вольных боях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:

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

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня третьего года обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- основные команды судей и тренера; соревнования по боксу, проводимые в России; достижения юных боксеров.
- техника безопасности на занятиях боксом;
- гигиенические требования к одежде и обуви;
- гигиена спортивных сооружений
- экипировка боксера;
- понятие о гигиене и санитарии;
- значение и основные правила закаливания: закаливание воздухом, водой, солнцем.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» ко второму году обучения.

3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них; применение изученного материала в условных и вольных боях
- дальнейшее совершенствование прямых и боковых ударов; применение изученного материала в условных и вольных боях;
- изучение и отработка коротких ударов снизу в туловище; короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову; применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия»;
- ходьба на лыжах;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- изучение специальных и специально-вспомогательных упражнений:

подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки;

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

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня четвертого года обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- основные команды судей и тренера;
- соревнования по боксу, проводимые в России; достижения юных боксеров.
- спортивная дисциплина;
- сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом;
- дневник самоконтроля, его форма и содержание.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» ко второму и третьему годам обучения, а также:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м, старшим от 1000м до 5000м;
- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м).
- равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Вид спорта» к третьему году обучения, а также:

- совершенствование боковых ударов в голову и защита от них; применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях;
- совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище;
- совершенствование серий из прямых и боковых ударов; применение изученного материала в условных и вольных боях.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.
- Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без

помощи ног.

5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:

- подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов;
- подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище;
- практика составления тренировки.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня пятого года обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- основные команды судей и тренера; соревнования по боксу, проводимые в России; достижения юных боксеров.
- спортивная дисциплина;
- понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;
- дневник самоконтроля, его форма и содержание.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше - «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения, а также:

- повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м;
- броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- совершенствование боковых ударов в голову и защита от них; применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях;
- совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище;
- совершенствование серий из прямых и боковых ударов; применение изученного материала в условных и вольных боях;
- совершенствование коротких ударов снизу в туловище; короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову; применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях;
- совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях;
- освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- правила, техника и тактика игровых видов спорта: баскетбол, волейбол,

футбол;

- игровые тренировки;
- участие в физкультурно – спортивных мероприятиях по игровым видам спорта.

5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:

- практическое изучение технике бокса;
- подготовительные и подводящие упражнения;
- упражнения на баланс и гибкость;
- практика составления тренировки.

Результатом освоения образовательной Программы базового уровня шестого года обучения является:

1. В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- основные команды судей и тренера;
- спортивная дисциплина;
- понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание;
- дневник самоконтроля, его форма и содержание;
- составление плана тренировки.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- общие развивающие упражнения;
- самостоятельное составление и выполнение комплексов силовых упражнений на все группы мышц под контролем тренера – преподавателя;
- инструкторская практика под контролем тренера – преподавателя.

3. В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- совершенствование боковых ударов в голову и защита от них; применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях;
- совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище;
- совершенствование серий из прямых и боковых ударов; применение изученного материала в условных и вольных боях;
- совершенствование коротких ударов снизу в туловище; короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову; применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях;
- совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях;
- освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- правила, техника и тактика игровых видов спорта: баскетбол, волейбол,

футбол;

- игровые тренировки;
- участие в физкультурно – спортивных мероприятиях по игровым видам спорта.

5. В предметной области "специальные навыки" для базового уровня:

- практическое изучение технике бокса;
- подготовительные и подводящие упражнения;
- упражнения на баланс и гибкость;
- практика составления тренировки.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по отношению к общему объему учебного плана
1	Теоретические основы физической культуры и спорта, %	10
2	Общая физическая подготовка, %	25
3	Вид спорта, %	30
4	Различные виды спорта и подвижные игры, %	15
5	Специальные навыки, %	20

С увеличением общего годового объема часов по годам обучения изменяется соотношение времени на различные виды подготовки.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы и представлен в Приложении № 1.

Учебный план программы по годам обучения и предметным областям рассчитан на 42 недели, реализуется в форме тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Учебный план образовательной программы, содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных,

физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, аттестацию;

—расписание учебных занятий.

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

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в школьном спортивно-оздоровительном лагере;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, с соответствующими условиями для проведения занятий.

2.1. Календарный учебный график.

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Начало учебного года в учреждении –1 сентября, продолжительность – 42 недели. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера - преподавателя и составляют 4 - 6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы представлен в таблице 1.

Календарный учебный график

Таблица 1

Календарный учебный график																				Сводные данные																											
Го д об уч ен ия	Сентяб рь				Октя брь			Ноябр ь				Декабр ь				Янва рь			Фев раль			Март			Апр ель			Май			Июнь			Июл ь			Август			Ауд ито рные е зая тия	Пра ктич ески е зая тия	Са мос то я тел ьна я раб ота	Про меж уточ ная атте стац ия	Ито гова я атте стац ия	Ка ни ку лы	Всег о	
	0 1 7	0 8 4	1 5 1	2 2 8	9 - 0	0 6 2	1 3 9	2 0 6	0 3 9	1 7 4	2 4 1	0 0 8	1 1 5	2 2 2	2 - 1	0 1 9	1 2 6	1 3 3	1 2 2	2 2 8	0 0 8	1 1 5	2 2 2	0 0 7	1 1 4	2 2 1	2 2 8	0 0 7	1 1 4	2 2 1	9 6 3	0 1 2	1 1 3	2 3 1													
1	т	п	п	п	п	п	п	п	т	п	с	=	п	п	п	п	п	п	т	п	п	=	п	п	п	т	п	с	п	п	п	п	п	э	=	=	=	=	=	=	=	7	217	24	4		252
2	т	п	п	п	п	п	п	п	т	п	с	=	п	п	п	п	п	п	т	п	п	=	п	п	п	т	п	с	п	п	п	п	п	э	=	=	=	=	=	=	=	7	217	24	4		252
3	т	п	п	п	п	п	п	п	т	п	с	=	п	п	п	п	п	п	т	п	п	=	п	п	п	т	п	с	п	п	п	п	п	э	=	=	=	=	=	=	=	7	217	24	4		252
4	т	п	п	п	п	п	п	п	т	п	с	=	п	п	п	п	п	п	т	п	п	=	п	п	п	т	п	с	п	п	п	п	п	э	=	=	=	=	=	=	=	7	293	32	4		336
5	т	п	п	п	п	п	п	п	т	п	с	=	п	п	п	п	п	п	т	п	п	=	п	п	п	т	п	с	п	п	п	п	п	э	=	=	=	=	=	=	=	7	369	40	4		420
6	т	п	п	п	п	п	п	п	т	п	с	=	п	п	п	п	п	п	т	п	п	=	п	п	п	т	п	с	п	п	п	п	п	э	=	=	=	=	=	=	=	7	367	40		6	420
ИТОГО																				42	1680	184	20	6		1932																					

Условные
обозначения:

Теоретические знания

Практические занятия

Самостоятельная работа

Промежуточная
аттестация

Итоговая
аттестация

Каникулы

Т

П

С

Э

Ш

=

2.2. План учебного процесса

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретическое	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		1932	124	154	1628	20	6	252	252	252	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1367	70	154	1189	20	6	186	186	186	251	315	315
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	154						25	25	25	27	27	25
1.2.	Общая физическая подготовка	399	22		363	10	4	49	49	49	68	92	92
1.3.	Вид спорта	886	48		826	10	2	112	112	112	156	196	198
2.	Вариативные предметные области	493	54		439			66	66	66	85	105	105
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	101	54		47			15	15	15	16	21	19
2.2.	Специальные навыки	392			392			51	51	51	69	84	86
3.	Теоретические занятия	152		42	110			25	25	25	25	27	25

4.	Практические занятия	1570			1570			199	199	199	275	349	349
4.1.	Тренировочные мероприятия	<i>Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов ис учетом календаря спортивно-массовых мероприятий</i>											
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	<i>Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов ис учетом календаря спортивно-массовых мероприятий</i>											
4.3.	Иные виды практических занятий	4			4			1	1	1	1	0	0
5.	Самостоятельная работа	124			124			24	24	24	32	40	40
6.	Аттестация	26				24	2	4	4	4	4	4	6
6.1.	Промежуточная аттестация	20				24		4	4	4	4	4	
6.2.	Итоговая аттестация	6					2						6

2.3. Форма аттестации.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация в соответствии с утвержденным положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся представляет собой форму контроля (оценки) освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта в соответствии с федеральными государственными требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре и условиям реализации указанных образовательных программ, а также срокам их реализации. Объективная оценка уровня освоения обучающимися теоретических знаний и практических умений осуществляется по каждой предметной области дополнительных предпрофессиональных программ по виду спорта и после каждого этапа (периода) обучения и является основанием для перевода на последующий этап (период) обучения.

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации в ДЮСШ «Олимп» создаётся аттестационная комиссия, утверждаемая приказом директора ДЮСШ «Олимп». Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации определяются календарным учебным графиком на текущий учебный год в соответствии с учебным планом соответствующей дополнительной предпрофессиональной программы по избранному виду спорта. Расписание (график) проведения промежуточной и итоговой аттестации доводится до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) не позднее, чем за 2 недели до начала аттестации. При составлении расписания необходимо учитывать, что в день разрешается проводить аттестацию обучающихся не более чем по 3 нормативам по ОФП, при этом, обучающиеся в день сдачи контрольно-переводных нормативов освобождаются от тренировочных занятий.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме программу данного этапа (периода) обучения, переводятся на следующий этап обучения. Основанием для перевода обучающихся являются результаты промежуточной аттестации, учёт результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, выполнение разрядных требований в соответствии с этапом подготовки. Обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно. Обучающиеся, переведённые условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в ДЮСШ «Олимп»

создаётся комиссия. Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности с момента её образования, переводятся на обучение по адаптированным образовательным программам либо на обучения по индивидуальному учебному плану. Перевод обучающегося на следующий год обучения осуществляется по решению Педагогического совета и оформляется приказом директора ДЮСШ «Олимп».

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта завершается итоговой аттестацией. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки уровня освоения обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта. К итоговой аттестации допускается обучающиеся, прошедшие промежуточные аттестации каждого этапа (периода) обучения и в полном объёме выполнившие учебный план в соответствие с дополнительной предпрофессиональной программой по избранному виду спорта.

Выпускникам, прошедшим итоговую аттестацию, освоившим дополнительную предпрофессиональную программу в полном объёме выдаётся документ об окончании обучения в ДЮСШ «Олимп», образец которого разработан ДЮСШ «Олимп» самостоятельно. Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации по уважительным причинам, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые ДЮСШ «Олимп». Лицам, не завершившим обучение, не прошедшим итоговой аттестации выдается справка об обучении в ДЮСШ «Олимп».

2.4. Расписание учебных занятий.

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», с учетом санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Утвержденное расписание занятий отделения бокс представлено в Приложении № 2.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает: учебный материал по основным предметным областям; распределение учебного материала по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения. А также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий и требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Перечень учебно – методических средств обучения представлен в Приложении № 3.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Первый год обучения базовый уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях боксом.

Развитие физической культуры и спорта в России. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Цели и задачи ДЮСШ.

Традиции единоборств, их история и предназначение. История бокса. История бокса в России. Понятие о гигиене и санитарии.

Общая физическая подготовка

Закрепление навыка правильной осанки. - Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах

Пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину. - Разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом

Подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли

Вид спорта «Бокс»

Основы техники и тактики бокса

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

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно 15 двойных ударов и серий) и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов

в туловище и наоборот).

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

Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Изучение коротких ударов снизу в туловище.

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Различные виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол. Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Изучение способов передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, 16 скольжение на одной ноге в полуприседе и приседе. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Специальные навыки

Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для

разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. упражнения в ударах по снаряду.

Изучение техники и тактики боя на средней. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Второй год обучения базовый уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях боксом.

Традиции единоборств, их история и предназначение. История бокса. История бокса в России. Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера. Понятие о гигиене и санитарии. Основные правила закаливания.

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы. - Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров. - Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

Перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега. - Прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей.

Упражнения в жонглировании мячами. - Метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой.

Вид спорта «Бокс»

Основы техники и тактики бокса

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

Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно

двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот).

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в 17 голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

Плавание. Освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Специальные навыки

Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и изучение дальней дистанций в условных и вольных боях. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Третий год обучения базовый уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях боксом.

Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Общая физическая подготовка

Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту.

Прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой.

Упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Вид спорта «Бокс»

Основы техники и тактики бокса

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

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

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

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Различные виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», « Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

Плавание. Освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Спуски и подъемы на небольших склонах. Простейшие способы торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

Специальные навыки

Совершенствование специальных и специально-вспомогательные упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

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

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.

Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Четвертый год обучения базовый уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях боксом.

Традиции единоборств, их история и предназначение.

Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера.

Понятие о гигиене и санитарии. Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Общая физическая подготовка

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м, старшим от 1000м до 5000м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м).

Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.

Вид спорта «Бокс»

Основы техники и тактики бокса

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

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Совершенствование серий ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание

рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног.

Плавание: освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций (100-200) без учета времени, приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Лыжи: ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности, спуски и подъемы на небольших склонах, способы торможения и поворотов, прогулки и походы на лыжах.

Футбол: удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры: различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием, комбинированные эстафеты.

Специальные навыки

Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой; для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов. Упражнения на совершенствования уклонов.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище.

Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову.

Упражнения для разучивания тактического применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для разучивания серии прямых ударов двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову.

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

Тактическая подготовка.

Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров.

Пятый год обучения базовый уровень

Теоретические основы физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях боксом. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Общая физическая подготовка

- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30м.

- Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

- равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 1,5 км.

- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м, старшим от 1000м до 5000м.

Вид спорта «Бокс»

Основы техники и тактики бокса

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

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Совершенствование коротких ударов снизу в туловище.

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову.

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие

подготовительные движения для ближнего боя.

Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Специальные навыки

Совершенствование упражнений для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой;

Совершенствование тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Упражнения на совершенствования уклонов.

Совершенствование упражнений для тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище.

Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову.

Упражнения для разучивания тактического применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для разучивания серии прямых ударов двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову.

Шестой год обучения базовый уровень

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях боксом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Техничко-тактическая тренировка. Основные команды судей и тренера. Спортивная дисциплина. Средства интегральной подготовки. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Общая физическая подготовка

- Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.
- Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м, «челночный бег» (3x10м)
- Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м, старшим от 1000м до 5000м
- Броски набивных мячей массой до 1 кг, до 3 кг из разных исходных положений (сбоку, снизу, сверху, от груди).

Вид спорта «Бокс»

Основы техники и тактики бокса

Разучивание бокового удара в голову и защита от него в парах.

Разучивание в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.

Разучивание двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Разучивание тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, боковой левой в голову.

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

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Изучение серий из прямых и боковых ударов.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище.

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на 26 гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Специальные навыки

Упражнения для разучивания боковых ударов левой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивание двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Упражнения для разучивание тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, боковой левой в голову

Упражнения для серии боковых ударов в голову: правой, левой, правой. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов. Упражнения на совершенствования уклонов.

Упражнения для тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище. Упражнения для прямого удара левой в туловище.

Упражнения для тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Упражнения для двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову. Упражнения для тактического применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.

Упражнения для двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для серии прямых ударов двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней

дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Тактика ближнего боя. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности ведения боя против боксёра - левши. Техническая подготовка. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов. Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Техника бокса

В поединке на ринге происходит непрерывная смена обстановки, для него характерна вариативность спортивных действий в переменных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых результатов в этих условиях, боксёр должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

Техника бокса – это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях. По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – технику нападения и технику защиты.

Техника нападения. Удары.

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения в бою, можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится напереди стоящую ногу");

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели. После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры:

2. вернуть туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную "рессорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время

выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

Техника защиты.

Защита в боксе – важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. Защита руками высоконадёжна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка – это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив – это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок – это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие выполнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком. Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклонением. Нырок – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

3. Защита передвижением на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником. Неизменная цель каждой защиты – избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Тактика бокса

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия – это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и непосредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть лож ной. Цель её – вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака – переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застает противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты

(подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя. Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте передвижения.

Средняя дистанция – такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция – такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле. Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

Воспитание физических качеств боксёра

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

К основным физическим качествам каждого спортсмена относятся: сила, быстрота, ловкость и выносливость. Эти качества имеют важное значение в любом виде спорта, но в каждом виде спорта проявляются специфически, под влиянием особенностей его техники и тактики.

Воспитание силы

Условия и характер развиваемых усилий в процессе поединка различны, что и обуславливает разнообразное проявление силы в боксе.

Динамическая сила боксёра проявляется в движении, т. е. в так называемом динамическом режиме. Это, например, сила, развиваемая в ударах, защитах, передвижениях и т. п.

По характеру усилий динамическая сила в боксе подразделяется на взрывную, быструю и медленную. Под взрывной силой понимается проявление силы с максимальным ускорением. Такая сила, например, развивается в акцентированных ударах боксёра. Быстрая сила проявляется в движениях, в которых преимущественную роль играет быстрота перемещения, и ей присущи относительно небольшие инертные сопротивления.

Медленная сила проявляется при сравнительно медленных движениях, совершаемых практически без ускорения. Типичным случаем проявления медленной силы в боксе является непосредственное силовое преодоление сопротивления противника в ближнем бою в момент захватов, держания и т. д.

Различные режимы работы и манеры ведения боя боксёров требуют разнообразного проявления силы, особенно при выполнении ими ударных действий.

Так, боксёру - "темповику" необходима сила, которая позволяет ему наносить серии быстро чередующихся сравнительно не сильных ударов, преодолевая свои инерционные усилия и сопротивление противника.

У боксера - "нокаутера", наоборот, основной чертой является способность наносить сильный, акцентированный удар с предельной или околопредельной силой "взрывного" характера.

Проявление медленной силы, особенно при непосредственном соприкосновении с противником в момент силовой борьбы и физическом "подавлении" противника, свойственно боксёру - "силовику".

Боксёр - "игровик" принимает защитное положение до и после нанесения удара, и поэтому у него уменьшается возможность проведения максимально сильного удара. Эффекта в ударных действиях он достигает за счет быстрых и точных ударов с развитием "взрывного" импульса в начале удара.

Так как характер проявления силы в боксе различен (взрывная, быстрая, медленная сила), в практической деятельности спортсмену необходимо использовать соответствующие средства и методы для воспитания каждого вида силы, уделяя основное внимание тем из них, которые соответствуют его

индивидуальному стилю.

3.2. Рабочие программы по предметным областям

3.2.1. «Теоретические основы физической культуры и спорта».

N п/п	Разделы	Этапы подготовки						Общий объём (ч)
		Базовый уровень						
		1-2год		3-4год		5-6год		
1.	Вводное занятие.	1						1
2.	Физическая культура и спорт.		3	1	2	1		7
3.	Основы законодательства сфере физической культуры и спорта.			1	2	1	1	5
4.	История развития бокса в России и за рубежом.			1	2	2	1	6
5.	Антидопинговые правила.					1	1	2
6.	Техника безопасности при занятиях боксом.	5	5	3	3	3	2	21
7.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.			3	2	2	3	10
8.	Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.	5	5	3	2	3	2	20
9.	Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.			3	2	3	2	10
10.	Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.	5	5	3	4	3	3	23
11.	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	5	2	3	2	2	2	16
12.	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев.		5	3	4	3	5	20
13.	Правила соревнований по боксу, место занятий, оборудование, инвентарь.	4		1	2	2	2	11
	Всего	25	25	25	27	27	25	154

3.2.2. «Общая физическая подготовка».

№ п/п	Содержание учебных занятий по ОФП	Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Бег.	12	14	14	16	20	20	96

2	Общие развивающие упражнения.	6	6	6	11	12	12	53
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	8	8	8	11	9	9	53
4	Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	10	9	9	12	20	20	80
5	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	10	9	9	12	20	20	80
6	Комплексы силовых упражнений на все группы мышц.	3	3	3	6	11	11	37
Итого: (ч)		49	49	49	68	92	92	399

3.2.3. «Вид спорта (Бокс)».

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений.	45	45	25	28	28	21	192
2	Изучение прямых и боковых ударов левой и правой в голову и защиты от них.	17	17	22	32	40	43	171
3	Изучение приемов защиты в боксе. Уклонения, нырки, шаги в сторону.	16	16	22	35	43	43	175
4	Изучение серий из прямых и боковых ударов. Изучение коротких ударов снизу в туловище.	16	16	21	35	44	46	178
5	Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.	18	18	22	26	41	45	170
Итого: (ч)		112	112	112	156	196	198	886

3.2.4. «Различные виды спорта и подвижные игры».

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Правила, техника и тактика игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол)	3	3	3	1	1	1	12
2	Игровые тренировки	8	8	8	11	16	14	65
3	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях по игровым видам спорта	4	4	4	4	4	4	24
	Итого: (ч)	15	15	15	16	21	19	101

3.2.5. «Специальные навыки».

№ п/п		Распределение по годам обучения(ч)						Общий объём (ч)
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	
1	Практическое обучение технике бокса	18	18	16	20	20	24	116
2	Подготовительные и подводящие упражнения	8	8	7	14	18	13	68
3	Упражнения на баланс и гибкость	7	7	8	11	14	17	64
4	Упражнения на внимание и координацию	8	8	9	14	17	16	72
5	Техника безопасности при занятиях боксом	10	10	11	10	15	16	72
	Итого: (ч)	51	51	51	69	84	86	392

3.3. Объемы учебных нагрузок.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы					
	Базовый уровень сложности					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Количество часов в неделю	6	6	6	8	10	10
Количество занятий	3	3	3	4	5	5

в неделю						
Общее количество часов в год	252	252	252	336	420	420
Общее количество занятий в год	126	126	126	168	210	210

3.4. Методы выявления и отбора одарённых детей.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому

морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме

спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

Общие требования

К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом.

Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение. При боях над рингом 38 обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18С, во время занятий спортзал должен проветриваться.

К тренировочным боям допускаются учащиеся, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

Применение защитных боксерских шлемов, кап, бандажей, эластичных бинтов, боксерских перчаток при тренировочных боях у боксеров обязательно.

Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий. Если это не представляется возможным, поставить в известность администрацию. Занятия не начинать.

До начала проведения занятий на ринге необходимо проверить крепление стоек, натяжения канатов, они должны быть надежно закреплены и соответствовать правилам проведения соревнований по боксу.

Тренер-преподаватель в начале учебных занятий обязан осмотреть каждого участника, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы, виду проведения занятий. При подозрении на заболевание у учащегося или травмы, тренер-преподаватель обязан больного направить к врачу за разрешением на право его допущения к занятиям по боксу или отстранить его от занятий. Без спортивной формы обучающиеся к занятиям не допускаются.

После осмотра тренер-преподаватель обязан проинструктировать обучающихся о порядке проведения занятий.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель во время проведения занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать каждого учащегося, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий в соответствии с расписанием и образовательной программой.

Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять учащимся, ведущим тренировочные бои, обращая внимание на самочувствие боксеров и соблюдение правил ведения боя. Тренер-преподаватель обязан немедленно остановить бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Разрешение на продолжение боя тренер-преподаватель может дать, убедившись, что здоровьем боксера ничто не угрожает, в противном случае участник боя должен быть отправлен для кратковременного отдыха или до конца занятий.

При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

Требования безопасности по окончании занятий

По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь использованный на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.

В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом учреждения.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер - преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только па достижение победы, но и на проявление в поединке морально- волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Цели профориентационной работы.

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность.

В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди молодежи и школьников, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

Цели:

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

План воспитательной работы МАУ ДО ДЮСШ «Олимп» отделения «Бокс»

№ п.п.	Мероприятия (действия)	сроки	ответственный
1.	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в ДЮСШ	Сентябрь - октябрь	Зам. директора инструктор-методист тренеры-преподаватели,
2.	Провести инструктажи с обучающимися: -Правила поведения и ТБ в местах массового нахождения людей; - и помнит мир спасённых;	Сентябрь, октябрь Январь, май	Тренеры-преподаватели

	<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения и ТБ на открытых водоемах. - Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту; - правила безопасного поведения при возникновении ЧС; - правила безопасного поведения в природе; - правила безопасного поведения при обращении с огнем; - дорога в спортивную школу и домой. ПДД - правила Т.Б. при пожаре, правила Т.Б при использовании бытовых электроприборы, обращение с огнём; - антитеррористической безопасности. 		
3.	Провести родительские собрания в учебных группах ДЮСШ	Сентябрь Май	Зам. директора инструктор-методист тренеры-преподаватели
4.	Тренировки по эвакуации с работниками и обучающимися ДЮСШ	по графику	тренеры-преподаватели
5	Работа с родителями по вопросам обеспечения безопасности детей вне учебно-воспитательного процесса, безопасного использования сети Интернет	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Индивидуальные беседы с родителями обучающихся.	в течение года	Тренеры-преподаватели
7	Проведение индивидуальных бесед с обучающимися по вопросам посещаемости и дисциплины в ДЮСШ	В течение года	тренеры-преподаватели

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критериями оценки достижения планируемых результатов освоения реализуемых дополнительных общеобразовательных программ являются нормативные требования, которые являются обязательной составляющей системы управления спортивной тренировкой.

Нормативные требования определяются положением о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ» и контрольнопереводными нормативами по видам спорта.

Аттестация учащихся представляет собой оценку качества усвоения содержания конкретных дополнительных общеобразовательных программ и рассматривается педагогическим коллективом как неотъемлемая часть образовательного процесса, позволяющая всем участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности. Аттестация может быть промежуточной или итоговой, цель которой выявление уровня освоения учащимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности учащихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном учащимися виде спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы; - внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп учреждения.

Оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков. Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации: - соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям; - соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; - качество выполнения практического задания; динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся.

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к

обучению. Стартовая диагностика проводится администрацией при поступлении ребенка в ДЮСШ и выступает как основа (точка отсчета) для оценки динамики образовательных достижений.

Объектами оценки являются общая физическая и специальная физическая подготовка. Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебной деятельности с учетом выделенных актуальных проблем, характерных для тренировочной группы в целом и индивидуально каждого обучающегося.

Текущий контроль - это систематическая проверка достижений учащихся, уровня их физической подготовленности и состояния здоровья, проводимая педагогом в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с предпрофессиональной программой. Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения предпрофессиональной программы, предусмотренных федеральными государственными требованиями. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеобразовательные программы: - в рамках одного тренировочного занятия; - в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле); - в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, техникотактических умений и навыков).

Основными формами текущего контроля являются: наблюдение, контрольные, тренировочные занятия, контрольные нормативы, участие в соревнованиях. Формами промежуточной аттестации являются: - сдача контрольно-переводных нормативов.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов и универсальных учебных действий на уровне требований реализуемых дополнительных общеобразовательных программ является основанием для перевода на следующий этап обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Критерий достижения/освоения учебного материала задается на уровне выполнения не менее 65% от максимального балла за выполнение нормативов, предусмотренных программой. При проведении контрольно-переводных нормативов качество подготовки обучающихся фиксируется в ведомости сдачи нормативов в виде цифровой фиксации результата выполняемого упражнения.

Итоговая аттестация.

Формы и сроки итоговой аттестации определяются тренерами-преподавателями на заседании тренерского совета и утверждаются приказом директора Учреждения на основании решения тренерского совета по виду спорта. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов, входящих в состав итоговой аттестации определяется на основании общеразвивающей

программы. Формы и сроки итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации. Результаты мониторингов являются основанием для получения объективной информации о состоянии качества образования, тенденциях его изменения и причинах, влияющих на его уровень.

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года обучения проводится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке по боксу базовый уровень.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контрол	перевод	контрол	перевод	контрол	перевод
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча сильнейшей рукой	2,5	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5
слабейшей рукой	2,0	2,5	2,0	2,5	2,5	2,8

Контрольные нормативы по предметной области «вид спорта – бокс» базовый уровень.

№	Контрольные	Весовые категории и оценка в баллах
----------	--------------------	--

п/ п	упражнения и единицы измерения	29 – 47 кг					53 – 66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>														
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>														
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /выполнение</p>														

		<p>наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>
4	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>
5	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например /большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>

5.2. Методические рекомендации по проведению тестирования.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь

процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата .

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо 16 заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам

завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в соответствии с разработанным положением по проведению итоговой и промежуточной аттестации обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап подготовки (а также учитываются требования к спортивным результатам, если обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом директора утверждаются сроки сдачи промежуточной аттестации (2 раза в год: октябрь и май). Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий год обучения переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся переводится на общеразвивающую программу по выбранному виду спорта.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой Аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список основной литературы:

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации
2. Федеральный закон РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.2015 №2300-1 (в ред. от 28.07.2017 №133-ФЗ).
3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2016 №237-ФЗ).
4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2018 №203-ФЗ).
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2015 №325.
7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2015.
8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2014. -
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2017.
10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.

6.2. Список интернет ресурсов:

- Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс].
URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет
URL: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index/php
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА -
<http://www.rusada.ru/>

Приложение № 1
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«бокс»

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
на 2021 – 2022 учебный год

№ п/п	Мероприятие	Сроки, дата проведения	Место проведения	Уровень соревнований (районные, городские, областные, российские, международные)	Ответственный	Финансирование (за счет каких финансовых средств)
1	Открытый турнир по боксу “Молодёжь и спорт неразлучны!” посвященный Дню народного единства	сентябрь– ноябрь.	п. Рефтинский	Районные	МАУ ДО ДЮСШ «ОЛИМП» Суздалов Д.И.	Муниципальное финансирование
2	Городской турнир по боксу "Весенние каникулы" среди юношей и девушек	февраль- март	г. Екатеринбург	Областные	Региональная федерация	Муниципальное финансирование

Приложение № 2
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Бокс»

РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ
на 2021/2022 учебный год (первое или второе полугодие)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
ГБУ – 3 № 30	Понедельник	«Бокс»	16.00-18.00	Спортивный зал (2 корпус) МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»	Д.И. Суздалов
	Вторник	«Бокс»	15.00-16.30	Спортивный зал (2 корпус) МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»	Д.И. Суздалов
	Среда	«Бокс»	16.00-18.00	Спортивный зал (2 корпус) МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»	Д.И. Суздалов
	Четверг	«Бокс»	16.00-17.30	Спортивный зал (2 корпус) МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»	Д.И. Суздалов
	Пятница	«Бокс»	15.00-16.00	Спортивный зал (2 корпус) МАУ ДО ДЮСШ «Олимп»	Д.И. Суздалов

Приложение № 3
к Дополнительной
предпрофессиональной программе в
области физической культуры и спорта
«Бокс»

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование изделий	Количество изделий	Примечания
<i>Основное оборудование и инвентарь</i>			
1	Спортивный зал	1	
2	Тренажёрный зал	1	
3	Боксерский ринг	1	
4	Боксерские груши	5	
5	Макивара	5	
6	Боксерский шлем	15	
7	Боксерские перчатки	15	
8	Снарядные перчатки для Бокса	15	
9	Спортивная форма для соревнований	2	(кр,син)
10	Бандаж	1	(паховая защита)
<i>Дополнительное, вспомогательное оборудование и инвентарь</i>			
1	Футбольное поле	1	
2	Футбольный мяч	2	
3	Мяч бля большого тенниса	10	
4	Мяч набивной	15	

5	Скакалка	20	
<i>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</i>			
1	Учебно-демонстрационные плакаты	5	
2	Видеокассеты по технико-тактической подготовке	5	
3	аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет	1	
4	Телеаппаратура	1	