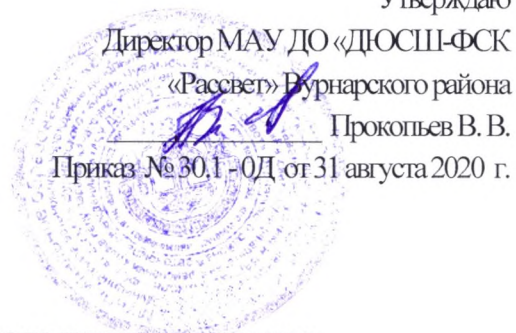


Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско - юношеская спортивная школа - ФСК «Рассвет»
Вурнарского района Чувашской Республики

Принято на заседании педагогического совета
20 августа 2020 г.

Протокол № 3



Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДИОСИ-ФСК
«Рассвет» Вурнарского района
Прокопьев В.В.
Приказ № 30.1 -0Д от 31 августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
по виду спорта «Бокс»**

Возраст учащихся с 7-18 лет.

Срок реализации программы: 5 лет
Разработчики программы:
тренер-преподаватель:
Егоров Г.А.

пгт. Вурнары
2020г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по боксу.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Новизна программы дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «бокс» являются: включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

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.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в

процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по боксу в МАУ ДО «ДЮСШ – ФСК «Рассвет» Вурнарского района (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

Теоретические основы физической культуры и спорта:

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

Общая и специальная физическая подготовка:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.
- ***Основы профессионального самоопределения:*** формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Вид спорта:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

различные виды спорта и подвижные игры:

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

Судейская подготовка:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В Программе даны методические рекомендации по организации и планированию образовательной деятельности на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Срок обучения по Программе – 8 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение -7

Минимальное количество обучающихся в группах -15

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

по образовательной программе базового и углубленного
уровня в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Бокс»

Утвержден

Распорядительным актом руководителя

МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК «Рассвет»

Приказ от 31.08.2020 г № 30.1од

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Пед. работник (Ф.И.О.)
ЭНП первого года обучения	Вторник	Бокс	15:00-16:35	Спорт комплекс	Егоров Г.А.
	Четверг		15:00-16:35		
	Суббота		15:00-16:35		

План учебного процесса.

№№ П/П	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Самостоятельная работа	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Этапы начальной подготовки			УТЭ до 2 лет обучения		УТЭ свыше 2 лет обучения		
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	ЭНП до I г.о.	ЭНП I г.о.	ЭНП с I г.о.					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
	Общий объем часов	3484		251	3484	32	40		312	468					
1.	Обязательные предметные области	523							148	134					
1.1.	Теоретические основы ФКи С	32							7	6					
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	38							8	8					
1.3.	Основы профессионального самоопределения	40							4	5					
1.4.	Вид спорта	45							5	6					
2.	Вариативные предметные области	58								5					
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	368							124	109					
2.2.	Судейская подготовка	58								5					
3.	Теоретические занятия	251		251					16	29					
4.	Практические занятия	2652	402						284	388					
4.1.	Тренировочные мероприятия	2579							280	379					
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	73							4	9					

6 Система контроля и зачетные требования.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,8 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)
	Подъем ног к перекладине (не менее 12 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 48 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м)

Требования к спортивным результатам в лёгкой атлетик

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Начальной подготовки	1 год	-
	2 год	-
	3 год	-
Тренировочный	1 год	III юн.
	2 год	II юн.
	3 год	I юн.
	4 год	III
	5 год	II

Тест по физической культуре. Ответы выделены жирным цветом

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры - **Ответ**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- А) прикладную направленность
- Б) **военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) **1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) **плавание**
- Б) бокс
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) **гимнастика**
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) **в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий**
- Г) бег на четыре стадия

8.Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион**
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9.Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет**
- Г) Международная олимпийская академия

10.Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас**

11.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н.Орлов
- Б) А.Петров
- В) Н.Панин – Коломенкин**
- Г) А. Бутовский

12.За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу**
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев**
- Г) Виталий Смирнов

14.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран- участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора

- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции**

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора**
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья
- А) 1,2,3,8,9
- Б) 3,5,6,8,10**
- В) 1,4,6,7,9
- Г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Содержание программы.

1. Рабочая программа по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Тема 1. История развития избранного вида спорта

Цель занятия: Ознакомить обучающихся с развитием бокса в ДЮСШ, районе, области. Рассказать о лучших спортсменах в боксе Вурнарского района и их достижениях.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с использованием материалов альбома «Об истории развития ДЮСШ», стендов «Наши достижения», «Наша жизнь», «Ими гордится ДЮСШ», публикации в газете «Советская Чувашия», «Путь победы».

История бокса насчитывает не одну тысячу лет. Разного рода упоминания о кулачных боях встречаются в Египте (изображения на фресках), а также на минойских и шумерских рельефах.

По одним данным первые находки датированы 4000 лет до н.э., по другим 7000 лет до н.э. Принято считать, что спортивным видом единоборств бокс стал в 688 году до н.э., после того как был включен в программу античных Олимпийских игр.

Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Основателем и первым чемпионом по боксу принято считать Джеймса Фигга. Что интересно, до того как заняться боксом Джеймс был известным фехтовальщиком

Позже он открыл академию бокса и начал обучать всех желающих искусству рукопашного боя. Кто придумал бокс? Современный бокс придумали англичане. В 1867 году журналистом Джоном Грэхэном Чемберсом был разработан первый свод правил по боксу. В них оговаривались: размер ринга, вес перчаток, длительность раундов и т.д. Позже правила легли в основу современных правил в боксе. В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр.

Тема 2. «Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни».

Цель занятия: Дать обучающимся понятие о физической культуре и спорте. Донести до обучающихся, что в России физическая культура и спорт носят массовый характер. Показать сходство и различие занятий физической культурой в школе и спортом в ДЮСШ.

Методические приёмы: сравнительный анализ (структуры, содержания) урока физической культуры в школе и тренировочного занятия в ДЮСШ. Игра «Найди сходство и отличия», «Кто больше назовёт массовых соревнований».

Физическая культура и спорт — это один из видов человеческой деятельности, направленной на физическое совершенствование как человеческой популяции в целом, так и каждого отдельного человека, оказывающей оздоровительное, воспитательное, политическое и социально-экономическое воздействие на общественное развитие человечества.

Спорт более интенсивен. Занимаясь им мы быстрее достигаем высоких результатов. Но, в то же время, изнашиваем собственный организм. Профессиональный спортсмен со временем вынужден уходить с профессионального спорта и становиться тренером или инструктором.

Физкультура же не дает столь высоких результатов, но ею человек может заниматься до глубокой старости и от нее организму будет только польза.

Тема 3. «Знание этических вопросов спорта».

Цель занятия: дать обучающимся первоначальные понятия о спортивной этике, в доступной форме донести, что спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, – этика требует их беречь. Спорт – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах этичного поведения в спорте.

Спортивная этика в этом контексте понимается обычным человеком как искренность, стремление к принципиальности и правдивости. Соблюдение правил, дисциплинированность,

культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики. Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему она учит.

Спортивное поведение – важный воспитательный инструмент в руках педагогов. Повышает в учениках сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте. - Читайте подробнее на

Тема 4. «Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил».

Цель занятия: Познакомить с приказом Министерства спорта РФ от 9 августа 2016 г. № 947 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя об основах общероссийских и международных антидопинговых правилах в спорте.

Антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, настоящие правила, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом, и отличаются по своей сути от уголовного и гражданского процесса. Рассматривая факты и правовую сторону какого-либо случая, все суды, третейские суды и другие выносящие юридические решения органы призваны полностью понимать и уважать существенные отличия антидопинговых правил, изложенных в Правилах и Кодексе, и тот факт, что Кодекс является результатом консенсуса сторон, заинтересованных в честном спорте во всем мире.

Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют "духом спорта". Это является сущностью олимпийского движения - стремление к достижению человеком превосходства благодаря совершенствованию природных талантов каждого человека. Это то, что определяет наше стремление к честной игре.

Тема 5. «Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по легкой атлетике, а так же условий выполнения этих норм и требований . »

Цель занятия: Познакомить обучающихся с порядком присвоения спортсменами спортивных званий и спортивных разрядов.

Методические приёмы: Рассказ тренера-преподавателя, беседа с обучающимися по обмену из личного опыта по выполнению спортивных разрядов и спортивных званий.

Есть **2 возрастные категории: юношеская и взрослая, каждая имеет по 3 разряда.** После прохождения этих ступеней спортсмен может претендовать на звания:

-КМС (кандидат в мастера спорта);

-МС (мастер спорта);

-МСМК (мастер международного класса);

-ЗМС (заслуженный мастер спорта).

Кратко о юношеских разрядах (ЮР)

Путь бойца начинается после того, как он более 90 дней занимается на постоянной основе. Соискатель должен быть не моложе 12 лет. Итак:

На самый низкий, 3 уровень, можно претендовать по итогам регулярных тренировок, продолжающихся не менее года. В этот срок достаточно победить 2 раза среди таких же новичков, если возраст в пределах 13-14 лет. Три выигранных поединка потребуются для старшей группы (15-16 лет). Каждый бой состоит из трёх 60-секундных раундов.

Претенденты на 2 разряд должны пройти тренировочный курс в течение 24 месяцев. Необходимо добиться 3 или 6 побед (среди соперников из предыдущей группы), в соответствии с приведёнными выше возрастными рамками. Сражаться придётся 3 тайма, по 90 секунд.

Первый разряд может завоевать спортсмен не моложе 15 лет, на счету которого 10 успешных встреч за 12 месяцев с противниками 2-го ранга. Время каждого раунда увеличивается до 2 минут.

Пройдя эти этапы и достигнув 18-летия, боксёр может перейти во взрослую категорию, но ещё юноша может претендовать на звание КМС:

3 разряд. Соискателю нужно одержать 6 побед в течение 12 месяцев, сражаясь с новичками. Время каждого раунда — 1,5 минуты, всего их 3.

2 разряд. Правила присвоения усложняют задачу: необходимо провести 10 триумфальных боёв. Противостояния из 3 периодов продолжаются по 120 секунд.

1 разряд. Требования к спортсмену ужесточаются. Вместо обычных матчей необходимо участвовать в официальных турнирах: областное, краевое или республиканское первенство. Важным условием является участие в состязаниях 4-х участников 1 разряда. Предстоит пройти 3 боя, каждый тайм составляет 180 секунд.

Кандидат в мастера

Претендовать на ступень можно с **14 лет**. Звание присваивают в случае победы в крупных событиях (во всех обязательно участие двух претендентов на КМС):

- турнир области края либо республики, на который заявлены минимум 8 бойцов в одной весовой категории;
 - первенство страны (или Москвы, Санкт-Петербурга), достаточно провести 3 боя и занять 1 или 2-е место;
 - стать первым в рамках соревнований ФСО либо других министерств, проводимых для юниоров;
 - успешно пройти российский турнир класса «Б» (необходимо до 8 участников одной весовой группы),
- выиграть 3 схватки на российском чемпионате среди молодёжи.

Мастер спорта

Награды, позволяющие преодолеть эту ступень (**во всех событиях нужно провести 3 поединка**, если не указано иное):

- 1-2 места на Кубке РФ;
- призовые позиции в рамках зимнего чемпионата России;
- победа в российском чемпионате (или Москвы, СПб), при участии 2-х МС;
- триумф в рамках турниров ФСО (иных ведомств), если в них заявлены 2 МС;
- выиграть состязания МВД России;
- провести 4 битвы на первенстве среди юниоров (участвуют как минимум 8 КМС), по итогам получить 1-2 место;
- успешно завершить российский турнир категории «А», если в нём соревнуются спортсмены, представляющие не менее 5 территорий страны, из которых 2 МС, 6 КМС;
- пройти 2 российских чемпионата среди юниоров (в списках есть боксёры из 5 регионов).

Мастер международного класса

Звание, признающее за борцом его мировой уровень, потребует серьёзных результатов:

- олимпиады, 1-5 места;
- мировой турнир, 1-3 строчки;
- европейский чемпионат, Кубок мира, Европы, с 1 по 3 место;
- триумф по итогам состязаний среди боксёров-военнослужащих (Всемирные военные игры и т. д.);
- успех в европейском или мировом турнире среди юниоров;
- турнир под эгидой международной ассоциации бокса (АИБА), если в текущем сезоне спортсмен победил в российском первенстве.

Заслуженный мастер спорта

Боксёр, стремящийся к самой вершине признания своих заслуг, **должен стать обладателем первых мест на соревнованиях:**

- Олимпийские игры;
- чемпионат мира, Европы.

УСЛОВИЯ ПОЛУЧЕНИЯ РАЗРЯДОВ

Спортсмен, включаемый в списки соревнований, должен достичь соответствующего возраста в период с 1 ноября по 31 октября сезона, в который проводится турнир.

Начиная с уровня региона (при возрасте от 15 лет), чистое время поединка проходит без учёта различных пауз. Перерыв между таймами – не менее 1 минуты.

Правила абсолютного первенства России предусматривают 3 периода по 3 минуты в каждой битве.

Взрослый бокс отличается своими нюансами:

- требуются регулярное участие в состязаниях и достижение определённых успехов;
- постоянные, целенаправленные тренировки под руководством опытного тренера, он увидит недочёты и подскажет, как их устранить;
- занятия необходимо со временем усложнять, уделять подготовке максимум внимания, ведь с каждой ступенью требования к соискателю растут;
- пропорционально развивайте точность атак и выносливость, не забывая о мощи и резкости нападений;
- чётко выполняйте установленные нормативы;
- навыки будут лучше оттачиваться, если в качестве спарринг-партнёра выбирать более сильных, опытных бойцов..

Достижения боксёра награждаются разрядами и званиями, что свидетельствует о повышении уровня мастерства. Эта система сохранилась со времён СССР и помогает стартовать, проявить себя талантам. Пройденные ступени не гарантируют финансового благополучия, но повышают престиж личных достижений, имя обладателя титулов навсегда сохраняется в истории национального спорта.

Тема 6. «Основы спортивного питания».

Цель занятия: дать обучающимся понятие о питании как энергетическом факторе. Показать баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях лёгкой атлетикой.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя, показ схем, таблиц.

Бокс требует строгого соблюдения баланса в потреблении белковой пищи, гликогена и жиров. Пять руководящих принципов помогут спортсмену составить правильное меню

Углеводы – главное «топливо» организма атлета. Человек получает из пищи глюкозу, которая остается в мышцах в виде углевода гликогена. При длительных тренировках гликоген теряется.

Продукты с большим процентом жира неизбежно входят в спортивное питание. Бокс сжигает слишком много калорий. Жир превращается в энергию, когда иссякают углеводные ресурсы организма. Спортсменам следует выбирать пищу с ненасыщенными жирами:

Без четко налаженного питьевого режима невозможно правильное спортивное питание. Бокс предполагает напряженные физические упражнения с большой амплитудой движений. Это вызывает усиленную работу выделительной системы, и может привести к обезвоживанию. Важно! Спортсмен не должен ждать, когда ему захочется пить. Ощущение острой жажды может означать высокую степень обезвоживания.

Тема 7. «Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта».

Цель занятия: обосновать необходимость применения теоретических знаний возрастной физиологии при подборе физических упражнений, учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, чтобы физическая нагрузка была соразмерной, безопасной, а физическое развитие своевременным и гармоничным ознакомить обучающихся к требованиям.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом плакатов и рассказом о физиологии строения и развитии организма человека.

Важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

В связи с вышеизложенным, кратко охарактеризуем возрастные особенности детей и подростков. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы 7 лет - конец периода первого детства; 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства. Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. С 13 до 14 лет наблюдается интенсивный рост тела - его длина увеличивается на 9-10 см, а с 14 до 15 лет - на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. От 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет - только на 2-3 см.

В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. В процессе развития человека ЧСС уменьшается, достигая к подростковому возрасту величин, близких к показателям взрослых. ЧСС с 85-90 уд/в мин в 7 лет снижается до 70-76 уд./мин к 14-15 годам. К 16-17 годам пульс составляет 65-75 уд./в мин, т.е. практически не отличается от ЧСС взрослых людей.

При мышечной деятельности у юных спортсменов наблюдается ряд особенностей, связанных с высокими темпами возрастных морфологических и функциональных перестроек сердечно-сосудистой системы. Особенно значительны темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении трех-четырех лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое.

Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. Основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Известно, что все физические качества в многолетнем плане развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного

процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

2.Рабочая программа по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка»

Тема1. Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Цель занятия: Формирование у детей здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с показом видеороликов и рассказом об укреплении здоровья методом закаливания.

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс целенаправленного развития физических качеств или физических способностей, которые имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности. Она направлена на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека и имеет особое значение на начальных этапах тренировки и для профессионально-прикладной подготовки.

Главными задачами ОФП являются: повышение функциональных возможностей организма и общей работоспособности, коррекция телосложения, развитие до требуемого уровня основных физических качеств.

Укрепление здоровья – это процесс, дающий людям возможность влиять на свое самочувствие и улучшать его, прикладывая все необходимые усилия по коррекции образа жизни для повышения уровня физического и душевного благополучия.

В процессе физического воспитания необходимо использовать благотворное воздействие факторов внешней среды: водную среду, воздушные ванны. Солнечные ванны, ландшафт, высоту над уровнем моря, природный шумовой фон. Однако, в настоящее время, необходимо достоверно убедиться, что факторы внешней среды действительно положительно воздействуют на организм человека. Это относится, прежде всего, к уровню радиационного фона местности, степени загрязненности воздуха и воды в естественных водоемах, интенсивности и составу солнечной радиации, наличии поблизости от мест занятий высоковольтных линий передач, сточных вод и прочим неблагоприятным факторам. Сейчас многие виды спорта начинают культивировать исключительно в искусственных условиях; плавание, спортивные игры, гимнастика, единоборства.

При этом необходимо соблюдение определенных гигиенических требований к спортивным сооружениям - чистоты, влажности воздуха, аэрации, освещенности, мерам по обеспечению безопасности спортсменов.

Тема 2. Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки.

Цель занятия:

-Дать обучающимся понятие работоспособности организма.

Методические приёмы: рассказ тренера-преподавателя с разбором темы на примере действующего спортсмена.

Работоспособность - это уровень функциональных возможностей организма, характеризующийся эффективностью работ, выполняемых за определенный промежуток времени. Работоспособность определяется состоянием здоровья, половой принадлежностью, характером питания, режимом труда и отдыха, условиями работы, настроением и многими другими

факторами. Она зависит от уровня знаний человека, умений, навыков и опыта, физического и психического состояния.

Поддержание работоспособности на оптимальном уровне - основная цель рационального режима труда и отдыха. Режим труда и отдыха - это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим - такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, при которых высокая производительность труда сочетается с высокой и устойчивой работоспособностью человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени.

В целях учета физиологических возможностей человека следует разрабатывать такой порядок чередования времени труда и отдыха, определять такую их длительность, которые обеспечивали бы наибольшую работоспособность и производительность труда. Научно обоснованным режимом труда и отдыха на предприятиях является такой режим, который наилучшим образом обеспечивает одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда, сохранение здоровья трудящихся, создания благоприятных условий для всестороннего развития человека.

Тема 3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта.

Методика: рассказ тренера-преподавателя, дать характеристику физических способностей человека.

Под физическим развитием понимают непрерывно происходящие биологические процессы. На каждом возрастном этапе они характеризуются определённым комплексом связанных между собой и с внешней средой морфологических, функциональных, биохимических, психических и других свойств организма и обусловленных этим своеобразием запасом физических сил. Хороший уровень физического развития сочетается с высокими показателями физической подготовки, мышечной и умственной работоспособности.

Физическая подготовленность человека характеризуется степенью развития основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Идея комплексной подготовки физических способностей людей идет с глубокой древности. Так лучше развиваются основные физические качества человека, не нарушается гармония в деятельности всех систем и органов человека. Так, к примеру, развитие скорости должно происходить в единстве с развитием силы, выносливости, ловкости. Именно такая слаженность и приводит к овладению жизненно необходимыми навыками.

Сила – это способность человека внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий – напряжений. Силовые способности это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Сила – это одно из важнейших качеств, необходимых хоккеисту.

При скоростном направлении в подготовке решается задача повышать абсолютную скорость выполнения основного упражнения (бег, прыжок, метание) или отдельных его элементов, а так же их сочетаний – стартовый разгон, ускорение, разбег, отталкивание.

Необходимо облегчать условия осуществления этих упражнений: выполнять выбегания с низкого старта и ускорение с сокращением длины шагов, выполнять все это в повышенном темпе. Делать ускорение, разбег, многоскоки под гору (1 – 5 градусов) или по ветру. Отталкиваться с возвышения 2 – 10 см.; использовать специальные тренажеры с передней тягой и блок, облегчающие вес тела на 10-15 %.

Движения надо выполнять максимально быстро, чередуя заданную скорость со скоростью 95 – 100 % от максимальной.

При непрерывном повторении упражнений, быстроту лучше повышать до максимальной скорости постепенно.

При скоростно-силовом направлении, в подготовке решается задача увеличить силу мышц и быстроту движений, то есть их мощность. Здесь могут применяться небольшие отягощения в виде пояса, жилета, манжетов в беге, прыжках и многоскоках с разного разбега. Упражнения выполняются максимально быстро и с заданной скоростью в этих условиях достигается наибольшая мощность движений и сохраняется их полная амплитуда.

Координация - это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Координация характеризуется возможностью людей управлять своими движениями.

Слово «координация» латинского происхождения. Оно означает согласованность, объединение, упорядочение. Относительно двигательной деятельности человека употребляется для определения степени согласованности его движений с реальными требованиями окружающей среды.

Для характеристики координационных возможностей человека при выполнении какой-либо деятельности в отечественной теории и методике физической культуры долгое время применялся термин «ловкость».

Выносливость является важнейшим физическим качеством, отражающим общий уровень работоспособности человека и проявляющимся как в спортивной, так и в повседневной жизни. Выносливость нужно развивать для того, чтобы иметь способность к длительному перенесению каких-либо физических нагрузок, в общем, чтобы как можно дольше не утомиться. Выносливость, это как привычка - привычка тела к определённому количеству нагрузок. Зависимость выносливости естественно зависит от возраста человека, то есть с возрастом она изменяется; есть момент, когда выносливость увеличивается, а потом идёт на спад. Существуют методы и программы развития выносливости. Это различные тренировки, имеющие свои особенности. Естественно, что слабо подготовленному человеку большие нагрузки тренировок не выдержать, поэтому методы применяют разные, иногда индивидуальные.

Гибкость — это способность выполнять любые движения с максимально возможной амплитудой. Термин «гибкость тела» лучше всего подходит для оценки общей подвижности во всех суставах тела. При разговоре об отдельных суставах правильнее говорить о подвижности именно в них: например, «гибкость коленного сустава» или «гибкость шеи».

При недостаточной гибкости той или иной части тела резко усложняется и замедляется процесс освоения и выполнения технических элементов, вне зависимости от системы, которую вы практикуете, а некоторые из них вообще не могут быть освоены по этой неприятной причине.

Тема 4 Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий по легкой атлетике.

Цели: - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;
- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

Использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование); контрольные соревнования; товарищеские встречи, психофизические упражнения (тактическая задача с максимальными физическими и волевыми усилиями - финишный рывок);

Психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической.

Психологическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки человека.

Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психологической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Психологическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена.

Психологическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.).

3.Рабочая программа по предметной области «Основы профессионального самоопределения»

Тема 1. Формирование социально значимых качеств личности.

Цель: развитие умения осмысливать собственные устремления, принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

Методические приемы: объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок, работа под руководством старших воспитанников.

Среди основных требований к личности спортсменов в практической подготовке рассматриваются специальные показатели, определяющие психологическую готовность к соревновательной деятельности, - психическая устойчивость, мобилизационно-бойцовские качества, самоконтроль.

В свою очередь, в структуре личности выделяются общие психологические показатели, определяющие указанную специальную психологическую соревновательную готовность. Среди них - эмоциональная устойчивость, психологическая гибкость, смелость, доминантность, демонстративность, общительность и др.

Основной задачей общей психологической подготовки спортсмена является развитие и совершенствование следующих качеств: целеустремленности, дисциплинированности, уверенности, инициативности, самостоятельности, смелости, настойчивости, решительности, самообладания, стойкости .

Эти качества личности характеризуются следующими особенностями.

1. Целеустремленность - способность к сознательной постановке как общих целей действия (с отдаленными перспективами), так и частных (осуществляемых в ближайшее время и помогающих достижению общей цели).
2. Дисциплинированность - способность подчинять свои действия установленным правилам и нормам поведения.
3. Уверенность - способность к трезвому и объективному анализу своих сил и возможностей, в связи, с чем спортсмен без каких-либо сомнений предпринимает именно данные действия и выполняет их именно данным образом.

4. Инициативность - способность объективно оценивать сложившуюся в процессе спортивной борьбы ситуацию и самостоятельно разрешать ее, беря на себя ответственность за предпринимаемые действия.
5. Самостоятельность - способность принимать решения, начинать и доводить до конца действия, не ожидая указаний и помощи тренера или других спортсменов, проявляя при этом изобретательность и творчество.
6. Смелость - способность активно действовать для достижения цели в опасных и трудных ситуациях, сознавая возможность тяжелых для себя последствий, например, возможность получить травму.
7. Настойчивость - способность не останавливаться на пути к достижению цели, несмотря на временные неудачи или трудности, стремление, во что бы то ни стало выйти победителем в борьбе с этими трудностями.
8. Решительность - способность быстро принимать наиболее правильные в данных условиях решения и активно проводить их в жизнь.
9. Самообладание - способность не теряться в трудных или неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции.
10. Стойкость - способность выдерживать в процессе спортивной борьбы большие трудности, продолжать борьбу в состоянии сильного утомления или даже получив травму, проявляя при этом большую силу воли.

Тема 2. Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Цель: Содействовать развитию у воспитанников жизненно важных социальных способностей (уверенно общаться, решать конфликты, совместно достигать целей и др.), помочь воспитанникам самим увидеть собственные ресурсы, которые позволят им стать более активными и ответственными за свою жизнь, способствовать использованию ребятами полученного опыта в реальной социально значимой деятельности.

Методические приемы: Тестирование. В качестве развивающих техник, методик, форм в рамках данного подхода могут быть использованы: дебаты, мозговой штурм, самоанализ, погружения, ролевые игры.

Лидерство - один из древнейших феноменов, психологию которого хотели бы познать люди. Лидером считают человека, обладающего наибольшим авторитетом и признанием в своем окружении, способного вести за собой других людей. Лидера не назначают, он выдвигается сам благодаря своим личным качествам. Один из главных вопросов, который задавали себе многие исследователи: «Лидерами рождаются или становятся, и есть ли эффективные способы развития лидерского потенциала?».

Большое количество исторических примеров показывает, что многие известные лидеры создали себя своими собственными руками. А это означает, что лидерский потенциал можно формировать и развивать.

Не только различные культуры и исторические эпохи, но и социальные классы, слои, группы, общности требуют лидеров, обладающих различными качествами. Одни качества необходимы капитану футбольной команды, другие - руководителю научного коллектива, третьи - лидеру творческого коллектива. Немаловажное значение имеют врожденные физические качества человека, к которым относят рост человека, его вес, сложение или фигуру, внешний вид или представительность, энергичность движений и состояние здоровья. Однако быть физически выше и крупнее, чем средний человек в группе, еще не дает никакого права стать в ней лидером

Список черт, необходимых лидеру, по мере исследований постоянно расширялся, но правильного объяснения этому феномену так и не находилось. Некоторые до сих пор думают, что лидерство - это качество, которое или есть от рождения, или его нет вообще. Это ложная теория, поскольку искусству быть лидером можно научиться.

«Теория лидерских качеств» является наиболее ранним подходом в изучении и объяснении лидерства. Первые исследователи пытались выявить те качества, которые отличают «великих людей» в истории от масс. Исследователи верили, что лидеры имеют какой-то уникальный набор достаточно устойчивых и неменяющихся во времени качеств, отличающих их от общей массы людей. Исходя из этого подхода, ученые пытались определить лидерские качества, научиться измерять их и использовать для выявления лидеров.

Искусство общения во все времена признавалось обязательной чертой лидера. У всех народов, а у древних в первую очередь, считалось так: человек, стремящийся как-то выдвинуться, стать лидером, должен обладать ораторским искусством не меньше, чем воинской доблестью. Только одним он пользовался в мирное время, а другим - в военное. Вожди были уверены, что сила речи имеет то же значение, что и физическая сила на войне. Искусство публичного выступления и умения общения с другими высоко ценится и сегодня. Многие политики и представители шоу-бизнеса строят свою карьеру именно благодаря своему красноречию.

Тема 3. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Цель: помочь воспитаннику при выборе будущей профессии.

Методические приемы: Тестирование. Посещение вузов в дни открытых дверей.

Выбор профессии учителя не может быть процессом стихийным, зависящим от случайных факторов. Он должен строиться так, чтобы возможности выбирающего профессию соотносились как с его личными потребностями и интересами, так и с потребностями общества. Первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов начинается в школе. Некоторые полагают, что поступив в педагогический вуз, студент окончательно определяется со своей будущей профессией. Однако это далеко не так — профессиональная ориентация не заканчивается даже стенами педвуза.

Профессиональная ориентация на учительскую профессию как система деятельности включает в себя следующие компоненты:

- профессиональное просвещение (профинформацию);
- профессиографию;
- профессиональную консультацию;
- профессиональный отбор;
- профессиональную адаптацию.

Если работа над первыми четырьмя компонентами начинается ещё в стенах школы, то процесс профессиональной адаптации проходит уже непосредственно в учительском коллективе в первые годы работы.

Профессиональное просвещение предусматривает овладение учащимися общеобразовательной школы определенной совокупностью знаний о социально-экономических и психофизиологических условиях правильного выбора учительской профессии. Как правило, учащиеся здесь получают информацию о наиболее общих признаках профессии. По мере накопления данная информация приобретает для школьника побудительную направленность. Психологи рекомендуют начинать работу по профориентации уже на ранних этапах социализации личности, возможно с 4—5 класса школы по специальным программам.

Важным шагом в знакомстве с педагогической профессией является возможность обратиться к **профессиографии**, представляющей собой описание учительской профессии, специальностей, в нее входящих. Профессиография включает в себя основные требования, которые предъявляются к психологическим и физическим качествам учителя, а также факторы, которые обуславливают успешность или не успешность, удовлетворённость или неудовлетворённость личности профессиональной деятельностью учителя.

Профессиональная консультация предполагает установление соответствия индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей школьника специфическим требованиям той или иной профессии.

Профессиональный отбор позволяет, опираясь на выявленные психофизиологические и личностные качества, определить для школьника профессию и специальность. Определение пригодности к педагогической профессии обусловлено воздействием различных факторов. Ведь далеко не безразлично, что послужило основанием для выбора профессии, каким путем складывались мотивы, стремления, побуждения, под воздействием которых ускорился или замедлялся рост профессиональной пригодности.

Под *профессиональной адаптацией* понимают процесс приспособления молодого человека к производству, трудовому коллективу, условиям труда и особенностям конкретной специальности. Успешность адаптации служит показателем правильного выбора профессии. По мнению ряда исследователей (Пашкевич Г.Н., Чистякова С.Н.), профессиональная адаптация учителей характеризуется такими признаками, как сохранение и дальнейшее развитие склонностей к педагогической деятельности, совпадение общественной и личной мотивации труда. Профессиональная адаптация осуществляется в единстве с социальной адаптацией.

Подготовка к профессиональной адаптации начинается со школы, но не заканчивается на ней. Профессиональная адаптация молодых учителей происходит успешно при благоприятном отношении со стороны администрации школы, более опытных коллег, родителей, коммуникативных и других личностных качеств самого учителя. В профориентации, помимо вышеназванных компонентов, важно иметь в виду экономический, социальный, психологический, медико-физиологический и педагогический аспекты.

Тема 4. Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

Цель: умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по различным профилям; умение осознанно осуществлять выбор профиля, соответствующего своим склонностям, индивидуальным особенностям и интересам; готовность нести ответственность за сделанный выбор;

Методические приемы: профессионального самоопределения обучающихся, в том числе путём вовлечения образовательного потенциала внешкольной среды (помощь при проведении соревнований); выстраивания индивидуального образовательного маршрута обучающегося; реализации личностно-ориентированного воспитательно-образовательного процесса.

Предпрофессиональная подготовка характеризуется разносторонней ориентацией, которая связана с социальным развитием и социальной адаптацией подрастающего поколения. При этом, она отличается по целевому назначению, задачам, содержанию, технологиям организации, итогам прохождения.

Целевым назначением предпрофессиональной подготовки является: воспитание трудолюбия, уважительного отношения к труду, в любых его проявлениях и направлениях; формирование осознанного стремления заниматься трудовой деятельностью, развиваться и постоянно совершенствовать свои навыки и способности; развитие качества, которые будут необходимы для реализации себя в определенной профессиональной сфере; стремление к развитию профессионализма и профессиональной компетентности; формирование профессиональной мобильности и динамичности; постоянное обновление знаний и навыков, отвечающих тенденциям социально-экономического развития общества; воспитание самостоятельности, стремления к саморазвитию и самосовершенствованию; воспитание творческой активности и развитие креативного мышления; приобщение к научно-исследовательской, экспериментальной деятельности. **Лень читать? Задай вопрос специалистам и получи ответ уже через 15 минут!**
ЗАДАТЬ ВОПРОС Содержание программ предпрофессиональной подготовки фиксируется той организацией, которая осуществляет деятельность в сфере дополнительного образования. Оно может включать в себя допрофессиональное обучение и развитие, а также начальную подготовку в профессиональной области деятельности.

Предпрофессиональная подготовка основывается на составлении образовательных программ, которые имеют свои особенности реализации:

Во-первых, это нормативное регулирование таких программ предполагает наличие минимума содержания, упрощенной структуры и условий для их практического осуществления. Такие программы не отличаются сложностью и трудоемкостью их реализации. Они не могут иметь расширенный объем, поскольку содержание отвечает целевому назначению программы, а предпрофессиональная подготовка имеет узкую направленность.

Во-вторых, учреждения предпрофессиональной подготовки устанавливают особый порядок набора учащихся, который может отличаться от порядка, установленного на государственном уровне при приеме в учебные заведения.

В-третьих, аттестация учащихся проводится по правилам и методам, установленным учреждением дополнительного образования. Они могут иметь свою специфику.

Естественно, что государство не оставляет учреждениям дополнительного образования полной свободы в составлении программ. Оно устанавливает определенное регулирование в этой сфере, проявляющееся установлением обязательных условий, которые должны быть соблюдены при разработке программ. Они включают наличие определенного минимума в части их содержания, следование определенной структуре и соблюдении некоторых обязательных условий их практической реализации, а также временных рамок. Данные условия имеют свою специфику, в зависимости от направлений деятельности учреждения дополнительного образования.

Тема 5. Приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

Целью данного этапа является формирование творческого мышления учащихся.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

В основе учебного процесса оказывается сотрудничество и продуктивное общение учащихся, направленное на совместное разрешение проблем, формирование способности выделять важное, ставить цели, планировать деятельность, распределять функции и ответственность, критически мыслить, достигать значимые результаты. В российской педагогике этот подход связан с использованием таких методов обучения, как проблемный и проектный. Учебная деятельность в этом случае ориентирована на успешную деятельность в условиях реального общества. Результатом обучения оказывается уже не усвоение знаний, умений и навыков, а формирование ключевых компетентностей, обеспечивающих успех практической деятельности.

Важной чертой проектного подхода является гуманизм, внимание и уважение к личности ученика, позитивный заряд. Направленный не только на обучение, но и на развитие личности обучаемых.

В педагогической литературе можно встретить различные определения учебного проекта.

В любом случае учебный проект основывается на следующих моментах:

- развитию познавательных,
 - творческих навыков учащихся,
 - умений самостоятельно искать информацию,
 - развитию критического мышления;
- самостоятельной деятельности учащихся:
- индивидуальной,
 - парной,
 - групповой, которую учащиеся выполняют в течение определенного отрезка времени; решении какой-то значимой для учащихся проблемы, моделирующей деятельность специалистов какой-либо предметной области; представлении итогов выполненных проектов в "осязаемом" виде (в виде отчета, доклада, стенгазеты или журнала и т.д.), причем в форме конкретных результатов, готовых к внедрению; сотрудничестве учащихся между собой и учителем ("педагогика сотрудничества").

Для ученика проект - это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала. Это деятельность, которая позволяет проявить себя индивидуально или в группе,

попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат. Это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. Результат этой деятельности - найденный способ решения проблемы - носит практический характер и значим для самих открывателей. А для учителя учебный проект - это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования: проблематизация, целеполагание, планирование деятельности, рефлексия и самоанализ, презентация и самопрезентация, а также поиск информации, практическое применение академических знаний, самообучение, исследовательская и творческая деятельность.

При работе с проектом нужно выделить ряд характерных особенностей этого метода обучения. Прежде всего это наличие **проблемы**, которую предстоит решить в ходе работы над проектом. Причем проблема должна иметь личностно значимый для автора проекта характер, мотивировать его на поиски решения.

Проект обязательно должно иметь ясную, реально достижимую **цель**. В самом общем смысле целью проекта всегда является решение исходной проблемы, но в каждом конкретном случае это решение имеет собственное неповторимое решение имеет собственное, неповторимое воплощение. Этим воплощением является **проектный продукт**, который создается автором в ходе его работы и также становится средством решения проблемы проекта.

В работе с проектом есть и еще одно отличие - предварительное **планирование** работы. Весь путь от исходной проблемы до реализации цели проекта необходимо разбить на отдельные этапы со своими промежуточными задачами для каждого из них; определить способы решения этих задач и найти ресурсы.

Осуществление плана работы над проектом, как правило связано с изучением литературы и других источников информации, отбора информации; возможно, с проведением различных опытов, экспериментов, наблюдений, исследований, опросов; с анализом и обобщением полученных данных; с формулированием выводов и формированием на этой основе собственной точки зрения на исходную проблему проекта и способы ее решения.

Проект обязательно должен иметь **письменную часть - отчет** о ходе работы, в котором описываются все этапы работы (начиная с определения проблемы проекта), все принимавшиеся решения с их обоснованием; все возникшие проблемы и способы их преодоления; анализируются собранная информация, проведенные эксперименты и наблюдения, приводятся результаты опросов и т.п.; подводятся итоги, делаются выводы, выясняются перспективы проекта.

Непременным условием проекта является его публичная защита, **презентация** результатов работы. В ходе презентации автор не только рассказывает о ходе работы и показывает ее результаты, но и демонстрирует собственные знания и опыт проблемы проекта, приобретенную компетентность. Элемент самопрезентации - важнейшая сторона работа над проектом, которая предполагает рефлексивную оценку автором всей проделанной им работы и приобретенного ее в ходе опыта.

По своей сути проектный метод обучения близок к проблемному обучению, которое предполагает последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных проблем, решая которые они под руководством учителя активно усваивают новые знания. Проблемное обучение обеспечивает прочность знаний и творческое их применение в практической деятельности. Кроме того проектный метод имеет сходство с развивающим обучением. Развивающее обучение - активно-деятельностный способ обучения, при котором осуществляется целенаправленная учебная деятельность. При этом ученик, являясь полноценным субъектом этой деятельности, сознательно ставит цели и задачи самоизменения и творчески их достигает.

Творческой личностью не рождаются, ею становятся под влиянием жизни в обществе, в процессе воспитания, специально организованного обучения, постепенно накапливая опыт творческой деятельности, очевидно, что формирование у обучающегося опыта творческой

деятельности в процессе обучения в высшем учебном заведении представляется актуальной задачей современного образования.

Принимая это во внимание, обратимся к содержанию понятия «опыт творческой деятельности». В психолого-педагогических словарях нет единого понимания его сущности, даются лишь отдельные толкования понятия «опыт» и «творческая деятельность». Так, в психологии «опыт» – это качество личности, сформированное в процессе ее деятельности, обучения и воспитания, обобщающее знания, навыки, умения и привычки, а «творческая деятельность» рассматривается как деятельность, в которой творчество как доминирующий компонент входит в структуру либо ее цели, либо способов. В формировании опыта творческой деятельности интерес представляют качества и свойства личности, способствующие творческой деятельности. Прежде всего, такое качество личности, как ее опыт. В философии понимание опыта относится к одной из главных проблем исследования и понимается как результат взаимодействия человека с объективным миром, включающий формы и результаты практической деятельности общества, приемы и навыки, открытые в практике законы человеческой деятельности и развития объективного мира. Выдающийся русский философ В.С. Соловьев утверждал, что опыт – эмпирическое познание действительности; единство знаний и умений. Опыт выступает как результат взаимодействия человека и мира и передается из поколения к поколению.

3. Рабочая программа по предметной области «Вид спорта»

Цели: - умение объективно оценивать свои резервы и способности к продолжению образования по виду спорта;

- умение осознанно осуществлять выбор профиля
- готовность нести ответственность за сделанный выбор;
- высокий уровень учебной мотивации на обучение по избранному профилю, готовность прикладывать усилия для получения качественного результата.

Методические приемы:

- использование интегральной подготовки спортсмена (учебные игры, тестирование);
- контрольные соревнования;
- товарищеские встречи
- психофизические упражнения.

Тема 1. Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Методические приемы: Поиск разнообразия форм работы.

Технико-тактическая подготовка спортсмена являются важнейшей из всех видов подготовки, особенно - в боксе. Разумеется, что большинство тренеров на первое место по важности в тренировочном процессе ставят именно технико-тактическую подготовку. Кроме того для выполнения сложных двигательных задач у боксера должен быть высокий уровень физического развития с преобладанием «быстрой» и «взрывной» силы. Таким образом, рост технико-тактического мастерства боксера должен сочетаться с развитием у него скоростно-силовых качеств.

Боксер должен обладать широким техническим арсеналом и, одновременно, иметь свои излюбленные, коронные приемы. Должен уметь навязать противнику свой ход поединка, уметь менять тактику по ходу поединка, вести бой на всех дистанциях против боксеров различных стилей. Боксер должен быть хорошо физически развитым, обладать сильным ударом, вести бой в высоком темпе и творчески подходить к тренировочному процессу. До распада Советского Союза можно было выделить советскую школу бокса, американскую и особое место занимала кубинская школа. В советской школе бокса упор делался на типовую технику бокса, обыгрывание противника, игру, большое количество передвижений, обманных действий.

Предпочтение отдавалось дальней дистанции. Тренера того периода выделяются огромной преданностью, профессионализмом и любовью к своему делу и виду спорта. Чувашская Республика так же богата выдающимися тренерами по боксу, такими как Герасимов Г.Н., Степанов М.С. Уледеркин В.Я. и продолжатели традиций их тренерской школы Железнов В.В., Василевский В.М. Отличительной особенностью их работы является упор прежде всего на тщательное обучение и воспитание спортсмена и уже потом на результат.

Тема 2. Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Методические приемы: Объяснение, показ и непосредственная (физическая) помощь, самостоятельные работы во время тренировок

1. Бег

Бег считается одним из лучших способов подготовить бойца к долгим и изнурительным минутам на ринге. Нагрузка на сердце, которую дают разные виды бега, способствует улучшению выносливости и способности бойца регулировать ритм работы во время поединка.

2. Бёрпи на одну руку на время

Бёрпи — упражнение, которое задействует всё тело, развивает силу, скорость, выносливость и доказывает, что вес вашего тела — вполне достаточная нагрузка. Бёрпи на одну руку позволяют более интенсивно проработать плечевой пояс, переместив вес тела на одну руку. Тайминг только поддаст жару.

3. Прыжки из упора лёжа

Упражнение также направлено на увеличение выносливости. Из позиции упор лёжа ноги прыжком подтягиваются к рукам. Отличие от обыкновенных прыжков в упоре лёжа заключается в том, что стоять нужно на кулаках, а ноги подтягивать поочерёдно, максимально прорабатывая большую ягодичную и двуглавую мышцы бёдер.

За счёт стойки на кулаках укрепляется ударная поверхность костяшек и увеличивается нагрузка на плечевой пояс.

4. Отжимания на время

Отжимания — один из наиболее универсальных видов упражнений с собственным весом, которым многие пренебрегают. Но только не боксеры. Отжимания на одной руке, плотные, рычажные. Пробуйте новое. Пробуйте отжиматься на скорость. Если вы не можете 100 раз подряд отжаться, вам ещё есть куда расти.

5. Складка с одной ногой поочерёдно

Если не брать во внимание потенциальный вред для позвоночника, это упражнение — одно из наиболее эффективных для проработки мышц кора. Оно прорабатывает верхнюю и нижнюю часть пресса, нагружая и прямые, и косые мышцы пресса.

6. Диагональные скручивания

Основная нагрузка приходится на косые мышцы пресса, дополнительная — на прямую и поясничную мышцы. Это упражнение в комплексе со складкой способно сделать ваш пресс стальным и невосприимчивым к ударам.

7. Прыжки на скакалке

Прыжки на скакалке развивают аэробную и анаэробную выносливость, увеличивают скорость сокращения мышц, таким образом увеличивая вашу скорость и силу, задействуют мышцы верхней и нижней частей тела, а также мышцы кора.

Кроме обычных прыжков на скакалке боксёры активно практикуют прыжки на одной ноге и поочерёдные прыжки на скакалке. Кто-то предпочитает чередовать по 2–3 прыжка на каждой ноге. 10 минут скакалки на начальном этапе будет достаточно.

8. Пистолет

Пистолет или кувырки с выходом на пистолет — отличный способ проработать мышцы ног. Вес вашего тела, перемещённый на одну ногу, делает своё дело. А поскольку работа ног крайне важна для боксера, эти упражнения незаменимы.

.Тема3 Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Методические приемы: Объяснение.

Традиционно формально выделяют физическую, техническую, тактическую и психическую подготовку. Используемая классификация видов подготовки в спортивной деятельности достаточно условна и применяется с целью определенной формализации. Это целесообразно для удобства оперирования средствами и методами, определения генеральных линий в развитии того или иного компонента подготовленности спортсмена на определенном этапе подготовки.

Вместе с тем, каждое свойство, способность или двигательное качество базируются на определенных функциональных возможностях организма, а в их основе лежат конкретные функциональные процессы и физиологические механизмы. Например, такое двигательное качество, как выносливость, и все ее разновидности, в основном будут определяться и лимитироваться уровнем развития механизмов энергообеспечения – анаэробной и аэробной производительностью, а также степенью «функциональной устойчивости», способности сохранять высокий уровень функционирования организма в условиях сдвигов гомеостаза.

Если рассматривать каждый вид подготовки спортсмена, традиционно выделяемые в подготовке спортсмена вообще, то можно сказать, что в своей основе все эти виды содержат процесс совершенствования определенных механизмов и функций определенных систем организма.

- Техническая подготовка, т.е. формирование двигательного навыка и его совершенствование – это формирование определенного уровня функционирования центральной нервной и нервно-мышечной системы, и затем совершенствование механизмов их функционирования.

- Тактическая подготовка – в своей основе имеет совершенствование функций центральной нервной системы и ее высших отделов, развитие их основных отправлений – восприятия, анализа, синтеза, реагирования, принятие решения.

- Психологическая (психическая) подготовка – развитие функций высших отделов центральной нервной системы. Этот вид подготовки вплотную смыкается с тактической подготовкой, они имеют в своей основе много общих свойств и механизмов.

- Физическая подготовка (вернее было бы сказать двигательная подготовка) – развитие и совершенствование функций центральной нервной системы, нервно-мышечного аппарата и вегетативных систем, обеспечивающих эту двигательную активность.

Мы видим, что уровень функционирования различных систем организма является основой для всех видов подготовки, которые выделяются в теории спорта, кстати, весьма условно (Л.П.Матвеев, 1977, 1997).

Большинство авторов, так или иначе, используют термин «функциональная подготовка», но каждый из них вкладывает в него свой смысл.

Отвечая на вопрос, что такое функциональная подготовленность, неизбежно обращение к ее структуре.

Интересны представления болгарского специалиста Ф.Генова (1971), работавшего в нашей стране и хорошо знакомого с отечественными публикациями, по вопросам подготовленности спортсменов. Он предложил свой вариант структуры готовности спортсмена. В спортивной подготовленности, при всей ее целостности, он выделил следующие основные стороны (подструктуры ее целостной структуры):

- *Физиологическая подготовленность*, определяемая приспособительными изменениями, наступающими в организме спортсмена в результате тренировки в данном виде спорта.

- *Психологическая подготовленность*, характеризующаяся приспособительными изменениями, наступающими в психике человека в связи со специфической деятельностью в данном виде спорта.

- *Техническая подготовленность*, определяется уровнем развития у спортсмена способности к выполнению соответствующих по форме и интенсивности двигательных действий.
- *Социальная подготовленность*, определяемая мотивами выполняемой спортивной деятельности (объединяющее звено).

Тема 4 Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Методические приемы: Лекция, беседа.

Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

1. Программа спортивной подготовки по виду спорта "бокс" (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тема 5. Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Методические приемы: Рассказать что такое мотивация, разобрать на примере тему.

Мотивация – это процессы, определяющие движение к намеченной цели, а так же факторы, которые влияют на активность или пассивность поведения. Мотивационными процессами можно управлять. Этот процесс называют мотивированием. Мотивирование может пониматься как создание условий для развития собственных мотивов учеников и как внешнее стимулирование, использование системы поощрений и наказаний. Мотивирование деятельности учащихся на уроке можно осуществлять различными методами: эмоциональными, познавательными, волевыми, социальными. Создание условий для повышения мотивации – очень важный момент организации занятий

Формирование мотивации – это не «перекладывание» учителем в голову ученика готовых, извне задаваемых мотивов и целей учения. На практике формирование мотивов учения - это создание таких условий, при которых появятся внутренние побуждения (мотивы, цели, эмоции) к учению; осознание их учеником и дальнейшего саморазвития им своей мотивационной сферы. Педагог при этом выступает не в роли простого наблюдателя за тем, как развивается мотивационная сфера учащихся, он стимулирует ее развитие системой психологически продуманных приемов.

Только в совокупности различных видов мотивации можно добиться высоких, как статистических данных, так и практически увидеть, как число здоровых, спортивных, социально активных школьников возрастает

Многие авторы сходятся во мнении, что большое значение на формирование у школьников положительного отношения к занятиям физическими упражнениями, имеет работа учителя физической культуры. Внутренняя мотивация возникает только тогда, когда внешние мотивы и цели соответствуют возможностям школьника, когда они являются для него оптимальными (не слишком трудными и не очень лёгкими) и когда школьник понимает субъективную

ответственность за их реализацию. Успешная реализация мотивов и целей вызывает у школьника вдохновение успехом, желание продолжать занятия по собственной инициативе, то есть внутреннюю мотивацию и интерес. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда ученик испытывает удовлетворение от самого процесса и условий занятий, от характера взаимоотношений с педагогом, членами коллектива во время этих занятий. Удовлетворение интереса не приводит к его исчезновению, а наоборот, интерес может укрепляться, развиваться, становиться более глубоким и разносторонним. Интерес является постоянным катализатором энергии человека: он либо облегчает выполнение деятельности, либо стимулирует волевое усилие, помогает проявлять терпение, упорство, настойчивость, способствует целеустремленности.

Тема 6. Знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Лекция, разобрать правила по видам.

Правила бокса.

Боксерский поединок разделен на раунды, каждый из которых длится от 3 до 5 минут, в зависимости от уровня поединка (любительский или профессиональный).

Между раундами у боксеров есть 1 минута для отдыха.

Боксерский поединок заканчивается в следующих случаях:

- один из спортсменов сбит с ног и не сможет подняться в течение 10 секунд; после третьего нокаута (правило действует в титульных боях под эгидой WBA)

- один из спортсменов получил травму и не может защищаться (технический нокаут);

Если оба соперника отстояли все раунды и нокаута не произошло, то победитель определяется по очкам. Если же и по очкам счет одинаковый, то победителем становится спортсмен, выигравший по очкам большее число раундов. Иногда случаются ничейные результаты. Кроме того, что боксерам запрещено наносить удары любой частью тела кроме кулака, им также запрещено: наносить удары ниже пояса, держать соперника, толкаться, кусаться, плевать и бороться.

Список запрещенных приёмов:

- удар ниже пояса;

-удар (или опасное движение) головой;

- удар по затылку; удар по почкам;

- удар в спину;

-удар открытой перчаткой (ребром или тыльной стороной, особенно шнуровкой);

-захват (головы, руки, перчатки, туловища);

-захват с нанесением удара; низкие наклоны; нажим рукой на лицо соперника;

-повороты спиной к противнику;

-толкание противника;

-использование канатов для нанесения удара;

-хватание канатов.

Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией.

Боксерский ринг (размеры и конструкция) Размер ринга для бокса.

Ринг должен иметь форму квадрата со стороной минимум 4,90 м и максимум 6,10 м внутри канатов. При проведении международных чемпионатов должен использоваться ринг со стороной 6,10 м. Ринг должен находиться на помосте высотой не менее 91 см и не более 1,22 м от уровня пола или основания.

Помост и углы. Помост должен быть сооружен с учетом требований безопасности, иметь ровный пол, быть свободным от каких-либо препятствий и выходить за канаты не менее, чем на 46 см с каждой стороны. В углах ринга должны быть установлены четыре угловые стойки, которые должны быть хорошо защищены специальными подушками или быть устроены иным образом, предотвращающим возможное получение травм.

Угловые подушки должны располагаться следующим образом: в ближнем левом углу (от стола Председателя жюри)- красного цвета, в дальнем левом углу – белого, в дальнем правом – синего, в ближнем правом – белого.

Покрытие пола. Пол должен иметь покрытие из войлока, резины или другого утвержденного материала, имеющего такую же упругость. Толщина этого покрытия должна быть не менее 1,3 см и не более 1,9 см. Поверх этого покрытия должен быть натянут и хорошо закреплен брезент. Войлок (резина или другой утвержденный материал) и брезент должны покрывать весь помост.

Канаты. Ринг ограничивается тремя или четырьмя рядами канатов толщиной от 3 см до 5 см. Канаты натягиваются как можно туже между четырьмя угловыми стойками. Канаты должны быть обернуты мягким или гладким материалом. С каждой стороны они должны быть соединены между собой двумя перемычками из плотной ткани шириной от 3 до 4 см, находящимися на равных интервалах. Перемычки не должны проскальзывать по канату.

Лестницы. Ринг должен быть оборудован тремя лестницами. Две из них устанавливаются в противоположных углах и используются боксерами и их секундантами. Третья лестница устанавливается в нейтральном углу и используется Рефери и Врачами.

Пластиковые пакеты. В двух нейтральных углах, с внешней стороны ринга, должно быть помещено по небольшому пластиковому пакету, куда Рефери сможет выбрасывать вату и тампоны, использованные им для оказания помощи при кровотечениях. Зачем боксеры бьют маленькую грушу? Это позволяет тренировать ударную выносливость, расчет времени, скорость и точность.

Экипировка и инвентарь для бокса. Участники боксерского поединка должны быть одеты и экипированы следующим образом:

Одежда. Легкая обувь без шипов и каблучков, носки, шорты не ниже колена и майка, закрывающая их грудь и спину.

Капа — приспособление из гибкой пластмассы для защиты зубов от спортивных травм. Защитная раковина. Используется для защиты паха. Перчатки. Красные или синие перчатки (по цвету его угла на ринге), предоставленные в его распоряжение организаторами соревнований. По требования Международной Ассоциации Бокса перчатки должны весить 284 грамма, причем вес кожаной части должен составлять не более половины.

Бинты. Используются для предотвращения травм запястья, кулака и пальцев. Зачем боксеры бинтуют руки? Боксеры бинтуют руки для того, чтобы снизить риск травмирования кистей рук и при работе со снарядами, и во время спарринга. Кроме этого бинты впитывают пот, оставляя перчатки сухими и продлевая срок их службы.

Весовые категории в боксе.

В профессиональном боксе существуют следующие весовые категории (17 категорий):
Свыше 90,718 кг.

- тяжёлый вес До 90,718 кг
- первый тяжёлый вес До 79,378 кг
- полутяжёлый вес До 76,203 кг
- второй средний вес До 72,574 кг
- средний вес До 69,85 кг
- первый средний вес До 66,678 кг
- полусредний вес До 63,503 кг
- первый полусредний вес До 61,235 кг
- лёгкий вес До 58,967 кг
- второй полулёгкий вес До 57,153 кг
- полулёгкий вес До 55,225 кг
- второй легчайший вес До 53,525 кг
- легчайший вес До 52,163 кг

- второй наилегчайший вес До 50,802 кг
- наилегчайший вес До 48,988 кг
- первый наилегчайший вес До 47,627 кг
- минимальный вес

Весовые категории в любительском боксе. В любительском боксе существуют следующие весовые категории (10 категорий):свыше 91 кг

- супертяжелый вес 81-91 кг
- тяжёлый вес 75-81 кг
- полутяжёлый вес 69-75 кг
- средний вес 64-69 кг
- полусредний вес 60-64 кг
- первый полусредний вес 56-60 кг
- лёгкий вес 52-56 кг
- легчайший вес 49-52 кг
- наилегчайший вес 46-49 кг
- первый наилегчайший вес

Судейство в боксе Соревнования и поединки обслуживаются судейской бригадой в следующем составе:

Главный судья соревнований следит за исполнением всех правил соревнований и принимает окончательное решение по всем техническим вопросам.

-Боковые судьи оценивают действия боксеров и принимают решение об исходе поединка.

-Судья-хронометрист.

-Судья-информатор.

-Врач.

-Супервайзер.

-Боксёрские организации.

-Всемирный боксёрский совет (WBC)

-Всемирная боксёрская ассоциация (WBA)

-Международная боксёрская федерация (IBF)

-Всемирная боксёрская организация (WBO)

-Международная боксёрская организация (IBO)

-Всемирная федерация профессионального бокса (WPBF)

-Паназиатская боксёрская ассоциация (ПАВА)

Тема 7.Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Методические приемы: Мастер-класс с известным спортсменом.

Опыт. На своих первых соревнованиях ребенок очень волнуется, это для него новый опыт, и часто бывает, что от волнения ребенок не проявляет себя в полную силу. Но чем больше раз ребенок будет соревноваться, тем меньше он будет волноваться, и скоро ваш воспитанник будет чувствовать себя комфортно на таких мероприятиях.

Мотивация к дальнейшему развитию. Часто, перед соревнованиями ребенок считает что он отлично знает спортивную дисциплину, и пропадает мотивация к занятию. Соревнования здорово отрезвляют, показывают тот уровень, которого можно достичь и к которому можно стремиться. И довольно часто после первых соревнований по боксу ребенок уже ждет следующие, чтобы еще лучше подготовиться и показать себя.

Команда единомышленников. На соревнованиях собираются такие же увлеченные дети (и часто увлеченные родители). Дети общаются между собой, проявляют себя в компании таких же детей, хвастаются своими достижениями и в целом весело проводят время. Важно, что бы соревнования были веселым времяпрепровождением, а не самым важным в жизни событием.

Развитие самостоятельности и активной позиции. На соревнованиях ребенок должен делать все сам, без помощи, и тут он проявляет себя, смотрит как другие ребята справляются с задачей самостоятельно и включается в работу. К тому же такого рода события формируют в ребенке потребность активно проявлять себя во всех жизненных сферах.

Развитие лидерства у мальчиков. Для мужчин желание быть первым, быть быстрее/выше/сильнее - естественная природная потребность. И как этого достигать, если не соревноваться среди сильнейших? На этом пути обязательно получать опыт побед и поражений, ставить новые цели и достигать их. А стараясь сберечь ребенка от того, что бы он вдруг не расстроился из-за проигрыша, вы просто душиите этот порыв и это желание быть лидером.

4. Рабочая программа по предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»

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

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

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Тема 1. Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Через подвижные игры развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых в экстремальных ситуациях.

Подвижные игры разнообразны по своему содержанию и организации. Одни игры имеют сюжет, роли и правила, тесно связанные с сюжетом; игровые действия в них производятся в соответствии с требованиями, заданной ролью и правилами. В других играх сюжет и роли отсутствуют, предложены только двигательные задания, регулируемые правилами, которые определяют последовательность, быстроту и ловкость их выполнения. В-третьих сюжет, действия играющих обусловлены текстом, определяющим характер движений и их последовательность.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и передачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных

способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Тема 2. Умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Тема 3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Методические приемы: правильно организовать игру в зависимости от содержания, очередности выполнения заданий.

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера преподавателя. Строго соблюдать правила проведения подвижных игр. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

Тема 4 . Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Навыки - это автоматизированные компоненты сознательного действия человека, которые вырабатываются в процессе его выполнения. Навык возникает как сознательно автоматизируемое действие и затем функционирует как автоматизированный способ его выполнения. То, что данное действие стало навыком, означает, что индивид в результате упражнения приобрел возможность осуществлять данную операцию, не делая ее выполнение своей сознательной целью.

Это значит, что когда мы формируем в процессе обучения у ученика способность совершать какое-то действие, то сначала он выполняет это действие развернуто, фиксируя в сознании каждый шаг совершаемого действия. То есть способность выполнять действие формируется сначала как умение. По мере тренировки и выполнения этого действия умение совершенствуется, процесс выполнения действия свертывается, промежуточные шаги этого процесса перестают осознаваться, действие выполняется полностью автоматизировано - у ученика образуется навык в выполнении этого действия, т.е. умение переходит в навык (см. анимацию).

Но в ряде случаев, когда действие сложное, и его выполнение состоит из многих шагов, при любом совершенствовании действия оно остается умением, не превращаясь в навык. Поэтому умения и навыки различаются еще в зависимости от характера соответствующих действий. Если действие элементарное, простое, используемое широко при выполнении более сложных действий, то его выполнение формируется обычно как навык, например, навык письма, чтения, устных арифметических действий над небольшими числами и т.д. Если же действие сложное, то выполнение этого действия, как правило, формируется как умение, в состав которого, входит один или несколько навыков.

5.Рабочая программа по предметной области «судейская подготовка»

Тема 1. Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Методические приемы: Посещение спортивных соревнований.

Судейство соревнований. Успех соревнований полностью зависит от четкости работы судейской коллегии, на обязанности которой лежит непосредственное руководство соревнованиями.

Судейская коллегия назначается организацией, проводящей соревнования, из лиц, имеющих судейскую категорию по боксу. Состав судейской коллегии утверждается соответствующим советом Союза спортивных обществ и организаций.

Обязанности лиц, входящих в состав судейской коллегии, изложены в «Правилах соревнований по боксу».

Судейство на ринге. Судья на ринге выполняет наиболее ответственные функции в соревновании: он руководит боем на ринге. От его распорядительности и четкости действий зависит правильный ход боя.

Функции судьи на ринге разнообразны. Он должен внимательно следить за действиями боксеров, за соблюдением правил, подмечать всякого рода нарушения и давать боксерам необходимые указания. В зависимости от характера и степени проступка боксера судья делает замечания или предупреждения.

Судья на ринге должен хорошо знать правила боя, технику и тактику бокса, обязан быть беспристрастным и справедливым в своих решениях. В массе выступающих на ринге встречаются боксеры самой различной манеры боя, но все действия их в бою ограничены правилами бокса.

Судья на ринге должен уметь без малейшей задержки реагировать на складывающиеся положения в бою и вмешиваться в бой в тех случаях, когда правила нарушаются. Он должен уверенно и свободно ориентироваться в действиях боксеров, отличать правильные удары и приемы от запрещенных и своевременно вмешиваться в бой, не опаздывая ни на долю секунды, так как боевые положения непрерывно изменяются.

Судье на ринге следует быть подвижным, но отнюдь не суетливым. Его присутствие должно быть заметно только в тех случаях, когда требуется его вмешательство. Он обязан не только фиксировать складывающиеся в бою положения, но и воспитывать боксеров, реагируя на каждый незачинный поступок.

Из-за грубости или технической неточности боксера в бою могут быть травмы. В пылу боя такой боксер, даже не желая того, может допустить грубое действие. Судья на ринге должен немедленно предупреждать такого боксера.

Руководя боем, судья содействует правильному ходу боя, корректирует действия боксеров. При малейшей попытке одного из боксеров действовать неправильно судья немедленно делает ему замечание. Громко называя фамилию провинившегося, судья указывает ему на допущенное нарушение правил. Все замечания судья на ринге делает так, чтобы боксеры слышали и понимали его.

Если судья на ринге видит, что один из боксеров не считается с его замечаниями и продолжает повторять запрещенные действия, он останавливает бой и делает ему предупреждение. В результате боксер теряет определенное количество очков.

Боксеру, нарушающему правила боя, не может быть сделано более двух предупреждений. При третьем предупреждении боксера дисквалифицируют. В отдельных случаях, если правила нарушены особенно грубо, участник может быть дисквалифицирован и без предварительного предупреждения.

Чтобы лучше видеть действия боксеров во время боя, судье на ринге следует постоянно находиться сбоку от боксеров на некотором расстоянии от них. Особенно внимательным судье на ринге надо быть в те моменты, когда противники находятся в сфере действия ударов.

В ходе боя могут встретиться самые различные нарушения правил. Они настолько разнохарактерны, что предусмотреть их полностью и классифицировать по видам довольно трудно. Поэтому право истолковывать все случаи на ринге, не предусмотренные правилами, принадлежат судье на ринге. В таких случаях он принимает решение самостоятельно.

Наиболее часто встречающиеся нарушения правил приведены в «Правилах соревнований по боксу».

Не всегда судье на ринге следует подходить формально к соблюдению правил. Правила советского бокса, охраняющие здоровье боксеров, налагают на судью на ринге большую ответственность. Если один из боксеров не может активно защищаться, судья должен приостановить бой. Головокружение от рефлекторного действия удара делает боксера на короткое время беспомощным. Судья обязан определить состояние боксера и по своему усмотрению разрешить продолжать бой, или начать счет, или остановить бой и объявить победителя.

Оценка боя по очкам и присуждение победы. В тех случаях, когда бой продолжается в течение установленного числа раундов, судьи определяют победителя по количеству набранных очков.

Очки победителя и побежденного вписываются в судейские записки после каждого раунда. По окончании боя судьи передают жюри записки со своей подписью с указанием исхода боя. Судейская записка действительна в том случае, если все записи внесены в нее по установленной форме, без помарок и исправлений. Победа присуждается большинством судей вне ринга.

Действия боксера оцениваются вспомогательными очками, по специальной оценочной шкале (см. «Правила соревнований по боксу»).

Работа со зрителями. Для информации зрителей о ходе соревнований каждая судейская коллегия должна иметь информатора. Информатор должен быть сведущим в вопросах бокса и обладать хорошей дикцией. Через информатора осуществляется агитационная и воспитательная работа со зрителями.

Тема 2. Знание этики поведения спортивных судей.

Методические приемы: Проведение творческих встреч с тренерами и их спортсменами.

Этика - одна из форм идеологии, учение о морали, ее развитии, принципах, нормах и роли в общества (первое значение). Этика- совокупность норм поведения, мораль какой-нибудь общественной группы, профессии (2-е значение).

Судейская этика представляет собой совокупность норм, правил поведения судей - носителей судебной власти и членов судейского сообщества. Здесь имеются ввиду работающие судьи и судьи, пребывающие в отставке. Судейская этика анализирует судейский механизм морали и ее сторон- природу нравственности в деятельности судей, природу моральных отношений и морального сознания судей.

Основатель судейской этики А.Ф. Кони, не особенно веря в возможность реализации в судах царской России изложенных им нравственных начал при осуществлении правосудия, утверждал, что им принадлежит в будущем первостепенная роль в исследовании условий и обстановки судебного процесса. Он надеялся, что центр тяжести учения о судопроизводстве перенесется с хода процесса на этическую и общественно-правовую деятельность судьи во всех ее разветвлениях.

Высокий статус судьи, особая важность выполняемой государственной функции, исключительные профессиональные требования создают многосторонность судейской этики, которая диктует правила поведения судьи как на службе, так и вне ее, как в отношении действующего судьи, так находящегося в отставке.

Профессия судьи является одной из наиболее сложных юридических профессий. В деятельности судьи реализуется значительное количество специальных качеств и навыков личности, которые, будучи приведены в систему, органически входят в структуру личности судьи и определяют его творческий потенциал и индивидуальный стиль деятельности. Поэтому главным в судейской этике является личность судьи.

Как бы совершенны не были нормативные требования, предъявляемые к судье, и морально-этические, нравственные рамки поведения, предписываемые судье Кодексом чести судьи РФ, они могут не приобрести значения и не наполнятся необходимой силой воздействия в руках неподготовленного, грубого, недобросовестного судьи. Высказывая свое мнение в акте судебной власти, судья не должен допускать сомнения, колебания судьи неуместны. Относится это к этической стороне деятельности судьи или это процессуальная необходимость, безусловно продиктованная законом? Здесь сливаются воедино и аспект судейской этики и процессуальная нормативность в исполнении акта судебной власти.

Вот насколько тонко переливаются друг в друга профессиональность судьи и судейская этика. Профессиональное дилетантство легко может перейти в безнравственность, а безнравственность может повлечь постановление неправосудного судебного акта.

Находясь на службе, судья должен думать не только об исполнении служебного долга, но и о долге нравственном, который обязывает судью относиться уважительно к человеческому достоинству, быть справедливым как по отношению стоящих перед судом, так и по отношению к представителям народа в лице присяжных, народных и арбитражных заседателей, которым не понятно словосочетание "честь мундира", но зато свойственно милосердие, народная мудрость. Учитывая постоянное присутствие подобных соотношений в своей деятельности, судья должен быть прост в изложении сути дела настолько, чтобы быть понятным любым слушателем.

Это краткое представление судейской этики говорит о том, что раскрывая ее содержание, надлежит осветить общие принципы поведения судьи в судебном заседании, проблемы служебной и внеслужебной деятельности судьи, правила поведения судьи, культуру речи судьи, судейскую дисциплину, ответственность судьи за нарушение судейской этики. Только тогда можно будет получить полное понятие судейской этики.

Тема 3. Освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

Квалификационная категория "юный спортивный судья" присваивается физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, образовательными организациями, осуществляющими деятельность в области физической культуры и спорта, по месту жительства кандидата или по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по ходатайству, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации, содержащему сведения о фамилии, имени, отчестве (при наличии), дате рождения кандидата, выполнении Квалификационных требований (далее - Ходатайство).

Вторая и третья категория присваиваются органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов (далее - органы местного самоуправления) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации (за исключением военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Вторая и третья категория присваиваются подразделениями федеральных органов по месту их нахождения по Представлению, подписанному должностным лицом, уполномоченным подразделением федерального органа (далее - должностное лицо) (для военно-прикладных и служебно-прикладных видов спорта).

Первая категория присваивается органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации (за исключением случаев присвоения сотрудникам федеральных органов, принадлежность которых к таким федеральным органам отнесена к сведениям, составляющим государственную тайну) по месту территориальной сферы деятельности региональной спортивной федерации или по месту нахождения подразделения федерального органа по Представлению, заверенному печатью (при наличии) и подписью руководителя региональной спортивной федерации или подразделения федерального органа.

Методические указания 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).

- Нормативы выполняются только в спортивной форме и местах специально подготовленных в соответствии с требованиями техники безопасности.
- по итогам выполнения зачета выставляется «зачет» или «не зачет»
- контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне теоретической и методической подготовленности, состоянии здоровья и динамике физического развития студента.

Итоговый контроль позволяет выявить уровень физических данных в избранном виде спорта занимающегося и соответствие этого уровня государственному образовательному стандарту.

Промежуточная аттестация проводится методом выполнения ряда нормативов указанных в таблицах в разделе №б

Итоговая аттестация проводится методом тестирования и выполнением нормативов ,при завершении учебы в МАУ ДО «ДЮСШ-ФСК « Рассвет» воспитаннику вручается зачетная книжка при выполнении определенного разряда.

Основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе начальной подготовки является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП.

Основанием для перевода обучающихся на этап (периоды) тренировочный (спортивной специализации) является:

- выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП;
- выполнение спортивных разрядов.

В группы ССМ зачисляются выпускники учебно-тренировочных групп 5 года обучения, выполнившие разрядный норматив КМС. Перевод по годам обучения на этапе ССМ осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой дополнительного образования.

- Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:
- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
 - соответствие спортивного уровня участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
 - выполнение плана спортивной подготовки;
 - прохождение предварительного отбора;
 - наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Лицо, проходящее учебную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Боксерки (обувь для бокса)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2.	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3.	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки боксерские	пар	на занимающ	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

			егося								
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающ егося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
8.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
9.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
10.	Халат	штук	на занимающ егося	-	-	-	-	1	2	1	2
11.	Шлем боксерский	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Эластичные бинты	штук	на занимающ егося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские	пар	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пар	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Методика и содержание работы по предметным областям отражена в рабочих программах по предметным областям.

Объемы учебных нагрузок:

Учебный год в ДЮСШ начинается 1 сентября.

Продолжительность учебного года - 52 недели.

Тренировочные занятия 46 недель проводятся в соответствии с учебным планом и 6 недель работа с обучающимися проводится по индивидуальным планам (период активного отдыха) или в условиях спортивного лагеря, каникулы.

Методические материалы.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (на тренировочном этапе и совершенствования спортивного мастерства);
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях
- тестирование и контроль.

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Мероприятия, проводимые в ДЮСШ осуществляются на основании календарного плана спортивных мероприятий на учебный год.

Ежедневное количество, последовательность тренировочных занятий определяются расписанием, утверждаемым директором ДЮСШ.

Расписание занятий тренерами-преподавателями составляется с учетом создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха детей, в соответствии с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарногигиенических норм.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участие обучающихся в тренировочных сборах,
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным заданиям, планам подготовки (начиная с тренировочного этапа) в период активного отдыха.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Решая задачи обучения, тренер опирается в своей повседневной работе на главные дидактические принципы советской педагогики .

Знание и выполнение этих принципов, выражающих основные требования к педагогическому процессу, дают возможность тренеру правильно организовать процесс обучения, с большими успехами и в более короткий срок вооружить учеников специальными знаниями, навыками и умениями.

Обучение боксу слагается из получения новичками определенных знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок.

В своей работе тренер использует показ, объяснение, рассказ, беседу, лекцию.

Основным методом обучения боксеров является показ, сочетающийся с объяснением. Технику бокса тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Обычно каждый урок начинают с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступают к изучению нового материала. При повторении пройденного тренер напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Обучение новому материалу начинается с объяснения тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается показом техники его выполнения. Практическое овладение приемом вначале происходит в одной или двух шеренгах (без перчаток) под команду тренера

Овладение приемом в двух шеренгах под команду тренера

При обучении в шеренгах прибегают к методическому приему: тренер наносит удар в направлении шеренги, на что новички отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Этот же методический прием в дальнейшем может быть использован боксерами самостоятельно и в парах.

Упражнение в парах - самостоятельно

После того как приемы освоены в шеренгах, переходят к упражнениям для изучения ударов и защит во время ходьбы по залу. Чтобы новички более быстро и правильно овладевали упражнениями при передвижении, их ритмом и амплитудой, впереди следует самостоятельно поставить наиболее технического и опытного направляющего, а остальных новичков расставить через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными. Это позволит находящимся сзади равняться на успевающих. Основные упражнения с партнером в перчатках в процессе обучения боксу проводятся в шеренгах и в парах.

Упражнения в ударах во время ходьбы

Начинать обучение новичков следует с упражнений в шеренгах и на месте. Это даст возможность лучше усвоить учеником элементы техники бокса. Например, боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище или одна шеренга атакует — другая защищается. После этого приемы осваиваются в движении сначала без контрударов, а затем с применением ответных или встречных контрударов.

На более позднем этапе обучения, когда новички овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнений в парах. В этих упражнениях обычно один из партнеров атакует, а другой только защищается или защищается и контратакует. Затем в следующем раунде партнеры меняются ролями. Задание может быть и иным: партнеры в течение раунда поочередно меняются ролями: один атакует — другой защищается и контратакует, а затем все повторяется наоборот.

Условный бой — упражнение с партнером в перчатках по определенному заданию — может быть односторонним и двусторонним.

Упражнения в перчатках - условный бой

В одностороннем бою один атакует, другой защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем бое оба боксера произвольно ведут бой, но с ограниченным выбором боевых средств.

На уроке упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми боксерами, передвигающимися по всему залу: количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

Вольный бой проводится с целью совершенствования всего пройденного учебного материала. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

Вольный бой при обучении должен проходить без азарта и излишней горячности.

Всякий сильный удар заставляет боксера-новичка излишне напрягаться: чувство опасности сковывает боксера, его движения становятся неестественными, он начинает действовать примитивно, забывает и боится применить изученные, но еще не закрепленные приемы, теряет контроль над своими действиями. Бой переходит в драку, которую надо сейчас же остановить. Некоторые тренеры предлагают в таких случаях разойтись боксерам в противоположные углы ринга и дают команду к бою с тенью; лишь после того, как боксеры успокоятся, им разрешают вновь продолжать бой.

Во время боя тренер наблюдает и делает в блокноте пометки, чтобы после окончания его иметь возможность проанализировать все слабые и сильные стороны каждой пары. Это приучает занимающихся серьезно относиться к каждому бою и выполнять поставленные перед ними задачи.

В 1-й год занятий в вольном бою упражняются одновременно все боксеры группы. При таком способе ведения вольного боя каждая пара новичков боксирует более свободно и непринужденно, так как не чувствует себя в центре внимания остальных.

Перед началом упражнения партнеры обязательно должны получить от тренера указания по ведению боя. Задания эти могут быть написаны на отдельных листках бумаги и перед боем вручены боксерам для ознакомления. Лучше всего, если партнер не будет знать о задании другого. После окончания раунда или боя каждый из партнеров зачитывает свои задания и рассказывает о том, как они были выполнены. В обсуждении боя могут принять участие и другие члены секции. Более подробно о развитии боевого мышления боксера тренер может познакомиться в работах Г. О. Джерояна, где он найдет ответы на многие вопросы по совершенствованию тактического мастерства боксера (см. Учебное пособие ДСШ).

На занятиях 2-го года обучения вольный бой следует проводить на ринге. Перед боем боксеры поочередно разминаются согласно заранее вывешенному составу пар. Рекомендуется провести 1—2 раунда условного боя и только затем перейти к вольному бою. В то время, как одна пара боксирует, две другие разминаются.

В Болгарии (и некоторых других странах) при обучении новичков тренеры стали прибегать к спаррингам (вольным боям) в затрудненных условиях. Например, на ринге находятся три боксера и двое боксируют против одного. По утверждению болгарских тренеров, в процессе такого боя у боксеров воспитывается умение реагировать не только на фронтальные, но и на боковые атаки. Предполагается, что если боксер научится ориентироваться в бою против двух или трех противников, ему будет намного легче распознавать замыслы одного противника.

Во время вольного боя тренер может указать боксеру на отдельные ошибки, но лучше это сделать в перерывах между раундами, чтобы не мешать ему самостоятельно решать возникшие в бою задачи.

После окончания упражнения тренер совместно с боксером разбирает все положительные и отрицательные стороны боя.

Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Методика проведения такого занятия дана в практических уроках.

Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

Для упражнений со снарядами, выполняющихся в специальных тренировочных перчатках, боксеру необходимо тщательно забинтовать руки.

К упражнениям со снарядами в уроке рекомендуется переходить после проведения вольного (или условного) боя.

На каждом уроке в упражнениях со снарядами решается конкретная задача, в зависимости от которой определяется форма и характер упражнения.

В упражнениях со снарядами боксер должен выполнять следующие требования:

- 1) наносить все удары из положения боевой стойки, без замахов, страхуясь свободной рукой;
- 2) чаще делать уклоны туловищем во все стороны, чтобы усовершенствовать технику защит уклонами от ударов противника;
- 3) при совершенствовании избранного приема атаки с дальней дистанции проводить атаку по снарядам с максимально быстрым атакующим шагом для приобретения навыка быстрого сближения с противником в бою;
- 4) для выработки внезапности при атаке противника все удары по снарядам наносить после ложных движений быстро и точно.

Упражнения с боксерскими лапами в обучении и тренировке боксеров-новичков могут быть вначале использованы как средство, позволяющее тренеру проверить правильность выполнения ими техники ударных движений.

На более позднем этапе обучения и совершенствования боксеров, и в особенности при их подготовке к соревнованиям, тренер должен ставить перед учениками, упражняющимися на лапах, определенные тактические задачи: чередовать различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями; применять защиту с контратакой и т. д. Тренеру следует амортизировать удары боксеров лапами.

Однако нельзя двигать лапы навстречу ударам, так как в этом случае как у ученика, так и у самого преподавателя создается ложное представление о силе и точности удара и может произойти повреждение рук боксера.*

Групповой урок является основной формой проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы по боксу.

Наиболее часто в процессе обучения боксу применяется учебно-тренировочный урок, который состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной.

Назначение подготовительной части: общее разогревание организма и подготовка его к выполнению упражнений основной части урока, содействие всестороннему физическому развитию и развитию специальной координации и технических навыков.

Приняв рапорт, тренер знакомит занимающихся с темой и задачами данного урока и перечисляет основные средства, с помощью которых эти задачи решаются. Для наглядности тренер должен показать несколько упражнений или приемов, чтобы создать правильное представление об изучаемом на уроке.

Тренер может провести небольшую беседу по разделам теории бокса или по вопросам воспитания. Организующее и дисциплинирующее значение имеет использование в занятиях строевых упражнений, поворотов, ходьбы на счет и др.

В подготовительной части применяются также общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой и на месте, упражнения в парах без перчаток, упражнения игрового характера, боя с тенью и т.п. Иногда в подготовительной части урока можно использовать спортивные игры и эстафеты, не допуская, однако, чтобы занимающиеся чрезмерно увлекались, так как это может отрицательно повлиять на их способность воспринимать учебный материал основной части урока.

Задачи основной части: улучшить физическую и специальную подготовленность занимающихся, воспитать у них волевые и физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость).

Обучение и совершенствование техники и тактики бокса начинается с упражнений без перчаток. Занимающиеся выстраиваются лицом к тренеру в одну или несколько шеренг. Наиболее способных боксеров и боксеров низкого роста размещают в первой шеренге. При таком построении тренеру легче следить за тем, как выполняют упражнения стоящие сзади, которые смогут копировать технику более подготовленных учеников.

После упражнений на месте занимающиеся произвольно выполняют приемы, свободно передвигаясь по залу, или разучивают их в бою с тенью.

Изучение приемов в перчатках вначале выполняется в двух шеренгах, а затем при произвольном передвижении по залу. После нескольких раундов и упражнений в парах на выполнение отдельных приемов приступают к условному бою в различной тактической обстановке, а затем переходят к упражнениям вольного боя.

После вольного боя занимающиеся выполняют упражнения с боксерскими снарядами или со скакалкой и приступают к бою с тенью.

В конце основной части урока применяются гимнастические упражнения — вначале без отягощения, а затем с отягощением.

Заканчивают основную часть подвижными играми, проводимыми с небольшой нагрузкой. Задача заключительной части урока — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. В нее входят: успокаивающие и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление с ходьбой и на месте. Затем тренер подводит итоги занятия, говорит о недостатках и положительных сторонах занимающихся, проверяет и дает домашние задания.

Кроме учебно-тренировочного занятия, в обучении используются и другие уроки, которые в зависимости от периодов и задач подготовки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала. К таким урокам относятся:

- 1) занятия по общей физической подготовке;
- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) контрольные уроки.

В занятия по общефизической подготовке включают в основном гимнастические и спортивно-вспомогательные упражнения, а также небольшое количество специальных упражнений.

Тренеру, занимающемуся с боксерами-новичками, с самого начала обучения следует по возможности разнообразить средства физической подготовки, особенно общей, стараясь на занятиях использовать общеразвивающие упражнения (новички обычно проявляют повышенный интерес лишь к специальным упражнениям).

На 1-м году занятий особое внимание обращается на развитие быстроты движений, ловкости, гибкости, формирование осанки, а затем уже на развитие других физических качеств. Подготовительная часть урока по физической подготовке должна состоять из легкоатлетического комплекса и общепринятых специальных упражнений, применяемых обычно в тренировочных занятиях по боксу.

В начале основной части урока используются легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, эстафеты, различные прыжки, метания, толкание ядра, камней и т. д.).

Вторая половина основной части посвящается совершенствованию техники и тактики бокса. После этого рекомендуется провести спортивную игру с мячом.

Более подробные сведения о занятиях по физической подготовке боксера-новичка тренер найдет в уроках 27—30 1-го года и 26—29 2-го года обучения, а также в специальной литературе по боксу.

В занятиях по боевой практике совершенствуются спортивно-технические навыки в условиях, приближенных к соревнованиям.

Основным упражнением этого урока является вольный бой с партнером, в котором боксеру предоставляется возможность самостоятельно проявить умение и навыки, полученные на занятиях.

В бою боксер должен быстро решать поставленные перед ним тактические задачи.

В зависимости от подбора партнеров используется:

- 1) бой с высоким или низким партнером;
- 2) бой с более легким (или тяжелым) партнером;

- 3) бой против партнера-левши;
- 4) бой с партнерами, применяющими различные виды тактики.

В контрольных уроках проверяется усвоение ранее изученного материала по технике и тактике бокса, физической подготовленности занимающихся или готовность боксеров к соревнованиям.

Такие уроки проводятся в различные периоды обучения и тренировки боксеров через интервалы, установленные тренером.

Помимо практических уроков, в обучении применяются теоретические занятия в форме отдельных уроков-лекций или бесед, которые проводит тренер как со всей группой, так и индивидуально с боксером. В задачу этих бесед входит сообщить ученикам определенные знания по боксу, привить им необходимые нравственные качества, а также способствовать росту их спортивной культуры.

С самого начала обучения тренеру следует тщательно разъяснять занимающимся, что собой представляет бокс как вид спорта, какое значение в боевых упражнениях имеет боевое мышление и хитрость. Необходимо убедить учеников в том, как важны для успехов в боксе всесторонняя физическая подготовка и правильный режим. В беседах, которые тренер обязан проводить с занимающимися в течение 5—10 мин. перед каждым уроком, надо постоянно добиваться того, чтобы они понимали смысл и задачи выполняемых действий и назначение каждого упражнения. Особенно важно постоянно напоминать о том, что изучение техники в упражнениях с партнером должно производиться при полном взаимном доверии: партнеры обязаны помогать друг другу осваивать приемы бокса, не допускать грубости в условных и тренировочных боях. Лишь при этом условии новички, обучаемые в секции, смогут изучить предлагаемый им объем техники и овладеть умением искусно боксировать.

Уже на первых занятиях надо познакомить новичков с рядом пунктов правил: об обязанностях боксеров, их костюме, о запрещенных действиях.

В дальнейшем, когда новички станут чаще упражняться в вольных боях, их знакомят с правилами оценки боя по очкам.

В беседе с учениками о технике и тактике всегда следует приводить примеры из подготовки и выступлений лучших советских боксеров.

К особой форме практических занятий относится утренняя зарядка, имеющая целью улучшить функциональную деятельность организма человека после сна.

Ежедневно утром новичкам рекомендуется проделывать зарядку в течение 15—20 мин. и, если возможно, небольшую пробежку (1,5—2 км) в парке или в лесу в невысоком темпе. После этого следует принять душ или помыться холодной водой до пояса, а затем растереться сухим полотенцем.

В комплекс упражнений зарядки вводятся и отдельные специальные упражнения для отшлифовки техники бокса (удары, контрудары, защиты).

Методы выявления и отбора одаренных детей:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

В спортивной практике выделены следующие критерии отбора, используемые во всех видах легкой атлетики:

- морфофункциональные показатели (антропометрические признаки, биологический возраст);
- уровень физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- координационные способности и способность к обучаемости сложным физическим упражнениям;

- уровень морально-волевых (психологических) качеств;
- состояние ведущих функциональных систем;

Главной задачей тренера и преподавателя в этот период является определение перспективности легкоатлетов для занятия спринтерским или барьерным бегом, бегом на выносливость, прыжками,. Анализ показателей тестов и контрольных упражнений, характеризующих разностороннюю физическую подготовленность, спортивные результаты занимающихся, темпы улучшения их показателей за 2—3 года, динамика морфологических и функциональных свойств по данным врачебно-педагогических исследований, а также интуиция тренера позволяют правильно прогнозировать направление начальной специализации юных легкоатлетов.

На этапе начальной специализации сохраняются некоторые общие тесты, имеющие связь с избранной группой видов легкой атлетики и содержащие уже специфические контрольные упражнения. К окончанию данного этапа точно определяется специализация легкоатлета. Главными критериями для этого становятся спортивные результаты, склонность самого атлета, а также динамика прироста показателей в тестах, контрольных упражнениях, морфологические и функциональные качества спортсмена.

Индивидуальный отбор проводится методом выполнения определенных тестов по избранному виду спорта.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и технике безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Режим тренировочных занятий строится с учетом начала и окончания учебных занятий.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, а также программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и имеет следующую продолжительность:

- на этапе начальной подготовки (до 1 г. обучения) — 2 часов;
- на этапе начальной подготовки (свыше 1 г. обучения) — 3 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — до 4 часов.

Распорядок занятий, продолжительность занятий и перерывов между ними устанавливаются расписанием занятий, утверждаемым директором спортивной школы и согласованным с

тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

Начало занятий в учреждении не ранее 08.00 ч, а их окончание — не позднее 21.00 ч.

. К обязанностям обучающихся относятся:

- соблюдение Устава спортивной школы;
- регулярное посещение предусмотренных учебным планом тренировочных занятий,
- осуществление самостоятельно подготовки к занятиям, выполнение заданий, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы, участие в мероприятиях воспитательного характера, предусмотренных планами и программами, прохождение аттестации в установленной спортивной школой форме;
- уважение чести и достоинства других обучающихся и работников спортивной школы;
- бережное отношение к имуществу спортивной школы;
- выполнение требований учреждения по соблюдению правил внутреннего распорядка;
- совершенствование спортивного мастерства;
- выполнение индивидуальных планов подготовки;
- соблюдение гигиенических требований и спортивного режима;
- участие в жизни учреждения, поддержание традиций;
- знание и соблюдение правил техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, дорожного движения на улицах, поведения на улицах, поведения на воде, противопожарной безопасности;
- забота о сохранении и об укреплении своего здоровья, стремление к нравственному, духовному и физическому развитию и самосовершенствованию.

4 План воспитательной и проф. ориентационной работы.

В задачи учителя на уроке входит: обеспечить максимальную занятость каждого ученика на протяжении всего времени занятий, дать всем четкие задания, контролировать работу и оказывать помощь, следить за порядком и дисциплиной.

Используются следующие методы организации занятий.

Групповой метод.

При групповом методе отделениям даются разные задания, и они выполняются всеми сразу (например, прыжки со скакалкой) или поочередно по одному, по два (упражнения на тренажерах и т. п.) самостоятельно. Потом производится смена мест занятий. Учитель обычно находится в том отделении, которое выполняет наиболее сложное задание, требующее помощи и страховки. Работой других.

Индивидуальный метод

Индивидуальный метод предполагает отдельные задания каждому ученику. Но обычно такие задания дают не всем, а лишь некоторым учащимся, например отстающим в овладении каким-либо видом упражнений или, наоборот, занимающимся в спортивной школе. Учитель обязательно контролирует выполнение заданий. Индивидуальные задания дают и на дом, например разучивание каких-либо упражнений для развития координации движений— со скакалкой, с обручем и т. д.

Профессиональная ориентация обучающихся.

В системе профильного обучения большую роль играет профессиональная ориентация воспитанников. Правильный выбор профессии выпускниками детско-юношеских спортивных школ предполагает наличие профессиональной пригодности, которую можно определить как соответствие личных интересов, склонностей и способностей школьника требованиям профессии.

В практической работе ДЮСШ по профессиональной ориентации особенно актуальны вопросы: как оказать помощь учащимся в профессиональном самоопределении, как определить их склонности и способности, как грамотно вести профориентационную работу с учащимися. Очевидно, что разнообразная и целенаправленная профориентационная работа способствует формированию устойчивого интереса к вузу и помогает выпускникам школ сделать правильный выбор профессии.

Мотивация при выборе профессии имеет существенное значение. Мотивация представляет собой «сплав» движущих сил поведения в виде потребностей, интересов, влечений, целей, идеалов. Она - стержень личности, к которому «стягиваются» такие ее свойства, как направленность, ценностные ориентации, установки, социальные ожидания, притязания, эмоции, волевые качества и другие социально-психологические характеристики.

Создание устойчивого интереса к профессиям физкультурно-педагогического профиля О.В. Захарова и Г.Д. Бабушкин, например, связывают, в основном, с возрастом 13-15 лет, т.е. с молодежью, обучающейся в 8-9-х классах. Эти ученые наметили перспективный путь решения проблемы профессиональной ориентации учащихся в процессе допрофессиональной подготовки по этапам:

- 1) познавательный этап (4-6-е классы), когда идет накопление знаний о мире профессий;
- 2) пробный этап (7-8-е классы); в этом возрасте школьники «примеривают» себя к выбранной профессии;
- 3) основной этап (9-11-е классы), когда отмечается профессиональное самоопределение, накопление знаний о выбранной профессии и формирование профессионально значимых качеств.

Специфика профессиональной ориентации учащихся 8-9-х классов, по мнению Г.В. Пономаревой, состоит в том, что их дальнейшее обучение организуется с учетом выбранного ими профиля. В соответствии с концепцией автора программы, профессиональная ориентация учащихся 8-9-х классов обеспечивается комплексом общеобразовательных предметов с углубленным изучением дисциплин спортивно-педагогического цикла. По утверждению автора, это позволяет расширить, закрепить, систематизировать и интегрировать полученные знания, сформированные умения и навыки, являющиеся основой овладения специальностью учителя физической культуры в процессе дальнейшего обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении.

Воспитательная работа осуществляется по направлениям.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

1. Общественно – патриотическое направление.

1. Формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
2. Проведение спортивных мероприятий посвящённых памятным датам, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта. (Согласно годовому плану проведения мероприятий.)
3. Принимать активное участие в мероприятиях города и области. (Кросс Наций, осенних и весенних кроссах.)

2. Работа с родителями.

1. Работа родительских комитетов на отделениях.
2. Родительские собрания по группам.
3. Привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

3. Культурно – просветительское направление.

1. Экскурсии по городу (музей, кремль), в другие населённые пункты.

2.Посещение театра, кино.

3.Традиционные мероприятия в группе (день рождения)

4. Нравственно- правовое направление.

1.Беседы о культуре поведения

2.Беседы в рамках программы « Подросток закон».

3.Беседы о профилактике ДТП.

4.Индивидуальная беседа с воспитанниками.

5.Бережное отношение к спортивному инвентарю

Программа включает в себя:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися.
- профессиональную ориентацию обучающихся.
- научную, творческую, исследовательскую работу.
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных. Творческих и иных мероприятий.
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами.
- организацию посещения фильмов на спортивную тему.

Перечень информационного обеспечения.

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ;
3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» от 27 марта 2013 г. № 148;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29 августа 2013 г. № 1008;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
6. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008 г.
7. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013г. – 46 с.
8. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 г.
9. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006 г.
10. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005г.
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013 г.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008 г.
13. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
14. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009г.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
16. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007г.
17. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009г.
18. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010г.
19. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
2. www.minsport.gov.ru/. Министерство спорта РС (Я)
3. www.minstm.gov.ru/. Всероссийский реестр видов спорта.
4. www.boxing-fbr.ru/. Федерация бокса РФ.