

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа – Физкультурно-оздоровительный
комплекс «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики

Принято
Тренерским Советом
Протокол №__ от __. __. 2020 г.

Утверждена
приказом директора
№ 194/п от 24.07. 2020.

**Дополнительная
общеобразовательная предпрофессиональная
программа физкультурно-спортивной
направленности по виду спорта «Бокс»**

Срок реализации программы 8 лет:
базовый уровень - 6 лет
углубленный уровень - 2 года

Автор-составитель: Гурьев А.И.,
тренер-преподаватель

п. Ибреси
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта бокс (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее ДЮСШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. №939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденные Постановлением федеральной службы

понадзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);

Также Программа учитывает локально-нормативные акты МАУ ДО «ДЮСШ-ФОК «Патвар» Ибресинского района Чувашской Республики (устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

1.1 Направленность, цели и задачи программы

Дополнительная предпрофессиональная Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности на базовом и углубленном уровне. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в боксе) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными целями и задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- развить физические качества обучающихся;

Задачами базового уровня сложности являются укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, удовлетворение потребностей в двигательной активности, отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей.

Базовый уровень характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

Задачами углубленного уровня сложности являются: совершенствования техники и развитие специальных физических качеств; формирования спортивной мотивации; формирования навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация (подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта), отбор одаренных детей, подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2 Характеристика вида спорта «бокс»

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно

проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

1.3 Минимальный возраст для зачисления на обучение и количество обучающихся в группах.

В группу базового уровня сложности могут быть зачислены дети в возрасте от 10 лет, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских

противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), сдавшие специальные контрольные нормативы-тесты по общей физической подготовке.

Минимальное количество обучающихся в группах базового уровня сложности 12 человек, углубленного уровня сложности 10 человек.

1.4 Срок обучения

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу рассчитана на 10 лет. На базовом уровне сложности 6 лет, и на углубленном уровне сложности 4 года, включая 2 года для обучающихся ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационных категорий спортивного судьи.

1.5 Планируемые результаты освоения программы

Результатом освоения программы по виду спорта гандбол является, приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- ✓ знать историю развития бокса;
- ✓ понимать какое место и роль занимает физическая культура и спорт в современном обществе;
- ✓ знать основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- ✓ понимать основы спортивной подготовки;

- ✓ иметь необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ уметь применять гигиенические знания, умения и навыки;
- ✓ знать о режиме дня, закаливание организма, здоровом образе жизни;
- ✓ иметь представление о основах спортивного питания.

В области общей физической подготовки:

- ✓ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- ✓ формирование двигательных умений и навыков;
- ✓ уметь применять на практике различные комплексы физических упражнений;
- ✓ способствовать укреплению здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

В области избранного вида спорта:

- ✓ овладение основами техники и тактики бокса;
- ✓ приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях по боксу;
- ✓ развитие специальных психологических качеств;
- ✓ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ выполнение требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.
- ✓ знать требования по эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и спортивной экипировке;
- ✓ знать требования техники безопасности при занятиях гандболом.

В области «различные виды спорта и подвижные игры»:

✓ уметь развивать основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) средствами других видов спорта и подвижных игр;

✓ иметь представление о других видах спорта и подвижных игр.

В области «развитие творческого мышления»:

✓ развитие изобретательности и логического мышления;

✓ развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

✓ развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В области «Специальные навыки»:

✓ умение точно и своевременно выполнять задачи, связанные с обязательными для бокса специальными навыками;

✓ развитие специальных физических качеств по боксу;

✓ уметь применять методы страховки и само страховки при занятиях боксом, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

✓ уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В области «Спортивное и специальное оборудование»:

✓ изучение устройства спортивного и специального оборудования при занятиях боксом;

✓ умение использовать спортивное и специальное оборудование при занятиях боксом;

✓ приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (4года).

Трудоемкость учебного плана (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-тренировочной деятельности в ДЮСШ является учебно-тренировочное занятие. Продолжительность одного занятия составляет 45 минут (1 академический час) и не должно превышать:

в группах базового уровня 1-2 года обучения – 2 академических часа;

в группах базового уровня 3-6 года обучения и углубленного уровня – 3 академических часа.

Учебный план предусматривает изучение и освоение обязательных и вариативных предметных областей, в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

2.1 План учебно-тренировочной деятельности «Базовый уровень сложности»

	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения					
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
	Общий объем часов	2208	276	276	368	368	460	460
1	Обязательные предметные области	1484	180	180	240	240	322	322
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	312	55	55	55	55	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	664	83	83	111	111	138	138

1.3	Вид спорта	508	42	42	74	74	138	138
2	Вариативные предметные области	724	96	96	128	128	138	138
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	272	43	43	50	50	43	43
2.2	Развитие творческого мышления	178	20	20	34	34	35	35
2.3	Специальные навыки	168	20	20	24	24	40	40
2.4	Спортивное и специальное оборудование	106	13	13	20	20	20	20
3	Аттестация	В конце каждого учебного года						

План учебно-тренировочной деятельности

«Углубленный уровень сложности»

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения			
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения с элементами профориентации	4 год обучения с элементами профориентации
	Общий объём часов	2392	552	552	644	644
1	Обязательные предметные области	1674	387	387	450	450
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	238	55	55	64	64
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	358	83	83	96	96
1.3	Вид спорта	720	166	166	194	194
1.4	Основы профессионального самоопределения	358	83	83	96	96
2	Вариативные предметные области	718	165	165	194	194
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	124	30	30	32	32
2.2	Развитие творческого мышления	172	40	40	46	46

2.3	Специальные навыки	162	35	35	46	46
2.4	Спортивное и специальное оборудование	120	30	30	30	30
2.5	Судейская подготовка	140	30	30	40	40
3	Аттестация	В конце каждого учебного года				

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденными Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14).

Календарный учебный график для группы Базового уровня сложности 1-2 года обучения.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года											
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
	Общий объем часов	276	27	26	26	28	24	24	25	27	27	25	17	
1	Обязательные предметные области	180	18	17	17	19	15	15	16	16	16	17	14	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	55	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4	2	
1.2	Общая физическая подготовка	83	9	8	7	7	6	6	6	7	7	10	10	
1.3	Вид спорта	42	3	3	4	6	4	4	5	4	4	3	2	
2	Вариативные предметные области	96	9	9	9	9	9	9	9	11	11	8	3	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	41	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	
2.2	Развитие творческого мышления	20	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	
2.3	Специальные навыки	20	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	1	
2.4	Спортивное и специальное оборудование	13	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2		
3	Аттестация													
3.1	Промежуточная аттестация											x		

Календарный учебный график для группы Базового уровня сложности 3-4 года обучения.

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц в учебном году										
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
	Общий объем часов	368	36	36	37	36	28	34	36	36	38	36	17
1	Обязательные предметные области	240	22	22	24	24	18	22	24	24	24	25	11
1.1	Теоретические основы физической	55	4	4	6	6	5	5	5	5	5	6	4

	культуры и спорта													
1.2	Общая физическая подготовка	111	12	11	11	11	8	10	11	11	11	12	3	
1.3	Вид спорта	74	6	7	7	7	5	7	8	8	8	7	4	
2	Вариативные предметные области	128	14	14	13	12	10	12	12	12	14	11	4	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	48	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5		
2.2	Развитие творческого мышления	34	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	
2.3	Специальные навыки	24	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	
2.4	Спортивное и специальное оборудование	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
3	Аттестация													
3.1	Промежуточная аттестация												х	

**Календарный учебный график для группы
Базового уровня сложности 5-6 года обучения.**

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года										
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
	Общий объем часов	460	44	47	45	46	36	40	46	47	47	45	17
1	Обязательные предметные области	322	31	33	32	32	28	28	32	32	32	31	11
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	46	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3
1.2	Общая физическая подготовка	138	13	14	1	14	12	12	14	14	14	12	5
1.3	Вид спорта	138	13	14	14	14	12	12	14	14	14	14	3
2	Вариативные предметные области	138	13	14	13	14	8	12	14	15	15	14	6
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	41	5	5	4	4	2	4	4	5	5	4	
2.2	Развитие творческого мышления	35	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	1
2.3	Специальные навыки	40	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	5
2.4	Спортивное и специальное оборудование	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
3	Аттестация												
3.1	Промежуточная аттестация												х

**Календарный учебный график для группы
Углубленного уровня сложности 1-2 года обучения.**

№	Наименование предметной области	Всего часов	Месяц учебного года										
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
	Общий объем часов	552	53	54	55	57	37	50	53	54	55	52	32
1	Обязательные предметные области	387	38	40	40	40	25	33	36	37	39	36	23
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	55	6	6	6	6	3	5	5	5	5	5	3
1.2	Общая физическая подготовка	83	8	8	8	8	5	7	8	8	8	8	7
1.3	Вид спорта	166	18	18	18	18	12	14	15	16	16	15	6

1.4	Основы профессионального самоопределения	83	8	8	8	8	5	7	8	8	8	8	7
2	Вариативные предметные области	165	15	14	15	17	12	17	17	17	16	16	9
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1
2.2	Развитие творческого мышления	40	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2
2.3	Специальные навыки	35	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2
2.4	Спортивное и специальное оборудование	30	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2
2.5	Судейская подготовка	30	1	1	2	4	4	4	4	4	2	2	2
3	Аттестация												
3.1	Промежуточная аттестация												x

**Календарный учебный график для группы
Углубленного уровня сложности 3-4 года обучения.**

№	Наименование предметной области	Всего часов	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
	Общий объем часов	644	65	64	63	62	54	61	62	62	64	61	26
1	Обязательные предметные области	450	45	45	4	44	36	43	44	44	44	44	16
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	64	7	7	6	6	5	6	6	6	6	6	3
1.2	Общая физическая подготовка	96	10	10	10	10	6	8	9	9	10	10	4
1.3	Вид спорта	194	17	18	18	18	17	20	20	20	20	20	6
1.4	Основы профессионального самоопределения	96	10	10	9	9	8	9	9	9	9	9	5
22	Вариативные предметные области	194	20	19	18	18	18	18	18	18	18	17	10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
2.2	Развитие творческого мышления	46	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.3	Специальные навыки	44	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
2.4	Спортивное и специальное оборудование	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
1.5	Судейская подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	Аттестация												
3.1	Промежуточная аттестация												x

2.3 Расписание занятий

Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и обучающегося коллектива. При составлении расписания в образовательном учреждении учитываются интересы обучающихся, социальный заказ родителей и интересы тренеров-преподавателей.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям

Учебным планом предусмотрены предметные области: обязательные и вариативные.

Обязательные предметные области включают в себя:

✓ На базовом уровне:

теоретические основы физической культуры и спорта;

общая физическая подготовка;

вид спорта.

✓ На углубленном уровне:

теоретические основы физической культуры и спорта;

основы профессионального самоопределения;

общая и специальная физическая подготовка;

вид спорта.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определённых содержанием обязательных предметных областей, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично.

3.2 Объемы учебных нагрузок

Величина тренировочной нагрузки определяется: а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; б) общим объемом работы; в) интенсивностью и напряженностью работы.

Объем предельных тренировочных нагрузок на каждом уровне сложности реализуемой Программы не должны превышать численные значения, представленных в таблице.

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 год	3-4 год	5-6 год	1-2 год	3-4 год

	обучения	обучения	обучения	обучения	обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644
Общее количество занятий в год	138	184	230	230	276

3.3 Методический материал по предметным областям

3.3.1 Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» на базовом и углубленном уровнях сложности.

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Тема 2. Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Тема 3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения

спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

Тема 4. История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

Тема 5. Антидопинговые правила

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Тема 6. Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной

системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 8. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 9. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов.

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты

тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Тема 10. Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 11. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом, Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Тема 12. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха.

Проявление морально-волевых качеств.

Тема 13. Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Предметная область «**Общая и специальная физическая подготовка**»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут

быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП
(для всех уровней сложности).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения;
- ходьба;
- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- элементы лыжного спорта;
- упражнения легкой атлетики;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- эстафеты.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

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

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и

быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

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

Ходьба быстрая.

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

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

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

способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

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

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

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

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

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- бой с тенью.

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

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

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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с

одиночных ударов, потом два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

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

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

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

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

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу.

Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

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

Программный материал по СФП для углубленного уровня сложности.

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.

Предметная область «Вид спорта - бокс»

Программный материал базового уровня сложности.

- Положение кулака.
- Боевая стойка.
- Передвижения в боевой стойке.
- Прямые удары левой и правой в голову.
- Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).

- Боковые удары в голову и защита от них.
- Защита от прямых ударов.
- Защита подставкой.
- Защита сведением рук.
- Защита отбивами.
- Защита уклонами.
- Боевые дистанции.
- Комбинации из 3-4 прямых ударов.
- Контратаки одиночными ударами.

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

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

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся на базовом уровне сложности участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

Программный материал углубленного уровня сложности.

- Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
- Удары снизу и защиты от них.
- Удары сбоку и защиты от них.
- Комбинации ударов (простые).
- Комбинации ударов (сложные).
- Защиты.
- Передвижения.
- Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
- Защита сближением.
- Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
- Сложные атаки.
- Условные бои.
- Вольные бои и спарринги.
- Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры углубленного уровня сложности изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

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

Эффективность защитных действий зависит от:

- умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака;
- умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде

использования защитных приёмов.

Совершенствование тактических действий

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

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

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

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

Предметная область «**Основы профессионального самоопределения**»

Углубленный уровень сложности (1-4 года обучения).

Под процессом профессионального самоопределения принято понимать внешнюю и внутреннюю активизацию представлений человека о себе как субъекте труда и развитие у него способностей и умений самостоятельно определять и осуществлять жизненные профессиональные планы. Профессиональное самоопределение - это вид деятельности человека, имеющей собственное содержание, в зависимости от этапа его развития как субъекта труда. Содержание деятельности по профессиональному самоопределению имеет собственный предмет - систему взаимосвязанных признаков объектов окружающей действительности, называемую профессиональным миром, и на который направлена познавательная активность человека.

Профориентационная работа ведется по средствам формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся, формировать положительное отношение к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

При обучении решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии; проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие; формирование устойчивого профессионального интереса; стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по

формированию необходимых профессиональных умений; формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы; консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях; конкурсы по "защите" будущей профессии; написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Тренер-преподаватель готовит учебный материал для освоения обучающимися в форме: программирования заданий, проблемных занятий, игровых заданий, самостоятельных заданий.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту. Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. Спортивная направленность юношей и девушек, занимающихся спортом, должна пробудить интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

3.3.2 Вариативные предметные области

Предметная область «**Различные виды спорта и подвижные игры**»

Предметная область «различные виды спорта и подвижные игры» реализуется в процессе практических учебно-тренировочных занятий. В число используемых при этом методов, наряду со строго регламентированными упражнениями входят игровой, соревновательный методы. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимся двигательных заданий из других видов спорта (гимнастики, легкой атлетики и др.) а также участием в подвижных играх. Содержание предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» составляют, относительно первой части,

элементы легкой атлетики: бег, прыжки, метания и т.п.; гимнастики: выпады, махи, кувырки, перекаты и т.д.; баскетбола: ведение, передачи, броски мяча, игровые взаимодействия; футбола; настольного тенниса; борьбы и других. В содержание второй части входит большое число разнообразных подвижных игр: «салки на ринге», «сто ударов в минуту», «увернись от мяча», «не коснись каната», «загони в угол», «отбери мяч», «один против трех» и другие, а также их всевозможные варианты.

Предметная область «Развитие творческого мышления»

Соревновательная деятельность в боксе представляет собой целостное воспроизведение боевых приемов, технико-тактических, физических и психических компонентов подготовленности спортсменов в условиях постоянно изменяющихся ситуаций в ринге.

В боксе необходимо хорошо развитое творческое мышление. Во время боя ситуация постоянно меняется, просчитать действия противника заранее зачастую просто невозможно, поэтому необходимо правильно и быстро принимать решения на ринге в зависимости от факторов времени и пространства.

Залогом успешного развития творческого мышления у боксера является способность к приёму, анализу и обработке информации, поступающей к нему непосредственно во время боя. Необходимо умение перестраивать тактику ведения боя между раундами и во время раунда по ходу поединка, также надо уметь быстро анализировать информацию поступающую от секундантов.

Предметная область «Специальные навыки»

Предметная область «специальные навыки» реализуется преимущественно в процессе практических тренировочных занятий и самостоятельной подготовки обучающихся. Организационными формами являются: фронтальная, групповая и индивидуальная. Практическая реализация осуществляется путем выполнения занимающимися двигательных заданий специальной направленности: скоростной выносливости, силовой выносливости, специально-координационной (точность нанесения ударов по

подвижной цели). Целевая направленность определяет место этих упражнений в учебно-тренировочном занятии, микроцикле, периоде и уровне обучения, а также методику их использования. Так, двигательные задания силовой выносливости выполняются, как правило, в конце тренировочного занятия, скоростной выносливости в середине и конце; а координационной выносливости - в середине. Данная предметная область включает также специальные задания, направленные на формирование у обучающихся специальных навыков: инструкторских, судейских, проектных и аналитических.

Предметная область «Судейская подготовка»

Инструкторско-судейская практика является частью учебно-тренировочной деятельности, способствуют овладению практическими навыками в судействе бокса. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на тренировочных занятиях углубленного уровня сложности в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий следующее:

Углубленный уровень сложности 1 года обучения

- ✓ Освоение терминологии, принятой в боксе.
- ✓ Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- ✓ Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- ✓ В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.
- ✓ Умение вести наблюдения за обучающимися, находить ошибки.
- ✓ Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям в стойке, нанесению ударов и защите от них.
- ✓ Вести наблюдения за обучающимися во время учебных боев.

- ✓ Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- ✓ Судейство на спаррингах.
- ✓ *Углубленный уровень сложности 2 года обучения*
- ✓ Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- ✓ Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- ✓ Судейство на спаррингах.
- ✓ Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
- ✓ Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Составление графика боев и состава пар.
- ✓ Участие в составлении положения о спортивных и физкультурных мероприятиях.
- ✓ Практика судейства по боксу на районных и муниципальных спортивных соревнованиях.
- Углубленный уровень сложности 3-4 года обучения*
- ✓ Проведение тренировочных занятий по боксу.
- ✓ Участие в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий внутри школы, города.
- ✓ Практика судейства на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

3.4 Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);
- использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;
- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);
- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному его уровню, но и с учетом динамики ближайшего развития (на перспективу);

Задатки – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечнососудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в боксе.

Одаренность представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Способности, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень сложности. Методиками отбора называются приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

Экспертные методики основаны на мнении специалистов (им может быть сам тренер) об уровне одаренности будущего игрока. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность будет достаточно высока.

Аппаратные методики обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Цель спортивного отбора не столько в определении пригодности к занятиям боксом, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для боксера возрасте.

3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, а также мест проведения занятий и дисциплине в группе.

Требования к инструктажу по технике безопасности

Обучающиеся должны быть проинструктированы об особенностях поведения в местах проведения занятий: в игровом спортивном зале, тренажерном зале, на открытом плоскостном сооружении, в плавательном бассейне. Тренер-преподаватель в течение всей образовательной

деятельности обязан проводить инструктаж по виду деятельности, при возникновении угрозы жизни и здоровью в процессе жизнедеятельности обучающихся.

Первичный инструктаж проводится на начало учебного года. Тренер-преподаватель рассказывает общие сведения о месте, где будет проходить учебно-тренировочная деятельность, сведения о тренировочном оборудовании, точное выполнение заданий, порядок пребывания обучающихся на тренировочном занятии, их действия в случае получения травмы, характерные несчастные случаи, их причины и последствия, знакомит с режимом занятий и другими внутренними локальными актами. После вводного инструктажа следует проверить усвоение обучающимися изложенного материала (путем фронтального опроса).

Повторный инструктаж проводится не позже чем через 6 месяцев.

В нем затрагиваются все вопросы, перечисленные для первичного инструктажа.

Внеплановый инструктаж проводят с одним или несколькими обучающимися, иногда со всеми. В нем рассказывается об изменении правил по технике безопасности, индивидуальных или коллективных серьезных нарушениях правил техники безопасности; после отсутствия (по любой причине) обучающегося на занятии более чем 30 календарных дней. Внеплановый инструктаж по содержанию весьма близок к первичному инструктажу, при этом основное внимание инструктируемого направлено к тому вопросу, по которому произошло нарушение.

Текущий инструктаж проводится тренером-преподавателем перед каждым тренировочным занятием.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – обязательный аспект образовательной деятельности, направленный на создание условий для полноценного развития

личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды организуемыми событиями.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

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

Государственно-патриотического воспитание – направлено на формирование качеств личности гражданина РФ. (Уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения.

Спортивно-эстетическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях образовательной деятельности, основывается на творческом использовании общих *принципов воспитания*:

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

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на физкультурно-спортивных мероприятиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетнего обучения. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Методы воспитания делятся на группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий.

Формирование нравственного сознания связано с методами словесного воздействия на личность (беседы). Но при всем значении словесных методов,

наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности обучающегося.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива (группы). Тренер-преподаватель оказывает помощь обучающимся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой. Важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем.

Успешность воспитания обучающихся (спортсменов) во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать образовательные задачи и задачи общего воспитания. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими обучающимися. Ведущее значение в воспитательной работе с учащимися уделяется формированию таких значимых для образовательной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач деятельности тренера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий. На конкретных примерах тренер-преподаватель убеждает спортсмена в том, что успех зависит от целеустремленности и трудолюбия.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия; торжественное начало и окончание спортивных соревнований, определение пятерки лучших спортсменов по отделениям и награждение по итогам года.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Предпрофессиональная программа по боксу предусматривает следующие виды (формы) контроля:

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим Программу:

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме:

- сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей физической, специальной и теоретической подготовке;
- выполнение норм, требований и условий для присвоения спортивных разрядов, достижений на официальных физкультурно-спортивных мероприятиях в течение учебного года.

Результаты промежуточной аттестации являются основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Комплексы контрольных испытаний (упражнений) для оценки результатов освоения программного материала составлены по предметным областям:

1. «Общая физическая подготовка».
2. «Специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности).
3. «Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя тестирование (5 вопросов) по пройденным темам.

Программный материал считается освоенным, если обучающийся по результатам испытаний (упражнений) набрал необходимое количество баллов.

Для углубленного уровня:

50-35 баллов - программный материал, полностью освоен;

34-25 баллов - программный материал, освоен в необходимой степени;

менее 25 баллов - программа считается не освоенной.

Для базового уровня:

40-28 баллов - программный материал, полностью освоен;

27-18 баллов - программный материал, освоен в необходимой степени;

менее 18 баллов - программа считается не освоенной.

Комплекс контрольно-переводных упражнений

Тестовые упражнения	Год обучения	Баллы				
		1	2	3	4	5
Общая физическая подготовленность						
Бег по дистанции 30 м, с	БУ-1,2	6,6	6,4	6,3	6,2	6,1
	БУ-3,4	6,3	6,1	6,0	5,9	5,8
	БУ-5,6	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5
	УУ-1	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4
	УУ-2	5,8	5,6	5,5	5,4	5,3
Бег по дистанции 100 м, с	УУ-3	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2
	БУ-1,2	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9
	БУ-3,4	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7
	БУ-5,6	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5
	УУ-1	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3
	УУ-2	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1

	УУ-3	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9
Бег по дистанции 3000 м, мин с	БУ-1,2	16.20	16.10	16.00	15.50	15.40
	БУ-3,4	16.00	15.50	15.40	15.30	15.20
	БУ-5,6	15.40	15.30	15.20	15.10	15.00
	УУ-1	15.20	15.10	15.00	14.50	14.40
	УУ-2	15.00	14.50	14.40	14.30	14.20
	УУ-3	14.40	14.30	14.20	14.10	14.00
Подтягивание перекладине, раз	БУ-1,2	1	2	3	4	5
	БУ-3,4	2	3	4	5	6
	БУ-5,6	4	5	6	7	8
	УУ-1	5	6	7	8	9
	УУ-2	6	7	8	9	10
	УУ-3	7	8	9	10	11
Поднос ног к перекладине, раз	БУ-1,2	1	2	3	4	5
	БУ-3,4	2	3	4	5	6
	БУ-5,6	4	5	6	7	8
	УУ-1	5	6	7	8	9
	УУ-2	6	7	8	9	10
	УУ-3	7	8	9	10	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	БУ-1,2	10	15	19	22	25
	БУ-3,4	15	20	24	27	30
	БУ-5,6	20	25	29	32	35
	УУ-1	20	25	29	32	35
	УУ-2	25	29	32	35	38
	УУ-3	28	32	35	38	40
Прыжок в длину с места, см	БУ-1,2	145	150	154	158	162
	БУ-3,4	150	156	160	164	168
	БУ-5,6	155	162	166	170	174
	УУ-1	160	168	172	176	180
	УУ-2	165	172	176	180	184
	УУ-3	170	176	180	184	188
Специальная физическая подготовленность						
Толкание набивного мяча (4 кг) сильнейшей рукой, м	УУ-1	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0
	УУ-2	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2
	УУ-3	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
Толкание набивного мяча (4 кг) слабой рукой, м	УУ-1	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5
	УУ-2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7
	УУ-3	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9
Теоретические знания						
Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.		1	2	3	4	5

Итоговая аттестация - форма оценки степени освоения обучающимися Программы. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучения по Программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех годах обучения. Итоговая аттестация

проводится в форме сдачи контрольных испытаний (упражнений) по общей физической, специальной и теоретической подготовке.

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам контрольных испытаний набрал необходимое количество баллов:

50-35 баллов - программный материал, полностью освоен;

34-25 баллов - программный материал, освоен в необходимой степени;

менее 25 баллов - программа считается не освоенной.

Контрольные испытания

Тестовые упражнения	Год обучения	Баллы				
		1	2	3	4	5
Общая физическая подготовленность						
Бег по дистанции 30 м, с	УУ-4	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
Бег по дистанции 100 м, с	УУ-4	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8
Бег по дистанции 3000 м, мин с	УУ-4	14.30	14.20	14.10	14.00	13.50
Подтягивание на перекладине, раз	уу-4	8	9	10	11	12
Поднос ног к перекладине, раз	уу-4	8	9	10	11	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	УУ-4	28	32	35	38	40
Прыжок в длину с места, см	уу-4	170	176	180	184	188
Специальная физическая подготовленность						
Толкание набивного мяча (4 кг) сильнейшей рукой, м	уу-4	6,1	6,2	6,3	6,4	6,5
Толкание набивного мяча (4 кг) слабейшей рукой, м	уу-4	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0
Теоретические знания						
Оценивание теоретических знаний из 5 вопросов.	УУ-4	1	2	3	4	5

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с дополнениями и изменениями.

2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г. с дополнениями и изменениями.

3. Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.
7. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
8. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
9. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.
10. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
11. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: