

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Рассказовского района»

РАССМОТРЕНА
На заседании совета школы
Протокол № 1 от «29» «08» 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор И.В. С. Алпацкая
Приказ № 1 от «09» «08» 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности в
области физической культуры и спорта
«БОКС»

Срок реализации программы: 6 лет

Составитель программы: Тренер-преподаватель
Ивлев В.В.

Рецензенты: Методист МБУ ДО
«Спортивная школа Рассказовского района»
Полежаева В.С.
Инструктор-методист МБУ ДО
«Спортивная школа Рассказовского района»
Маняхина Е.Ю.

с. Платоновка
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.	3
1.2	Актуальность и педагогическая целесообразность	4
1.3	Цели и задачи	5
1.4	Формы занятий и методы организации учебного процесса	5
1.5	Минимальный возраст для зачисления по уровням сложности программы, комплектование и наполняемость групп	7
1.6	Планируемые результаты освоения образовательной программы	8
2	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1	Календарный учебный график	11
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
3.1	Содержание и методика работы по предметным областям	12
3.2	Методические материалы	25
3.3	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.	30
4	ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	32
5	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	36
6	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ	39
7	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	40

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта бокс составлена в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта, нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41 «об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Устава МБУ ДО «Спортивная школа Рассказовского района» .

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа Рассказовского района».

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

1.1. Характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

Бокс (англ. box, букв. - удар) сложный и мужественный вид спорта приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

Бокс развивался из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов.

По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы подготовки и тренировки.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены. Бокс делится на любительский бокс и профессиональный бокс.

Весовая категория - основной параметр боксера, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. Вес боксера очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения боя. Тяжелые бойцы практически всегда делают ставку на силу удара, так как из-за их веса им сложно активно передвигаться по рингу. Боксеры-легковесы, наоборот, используют преимущество в скорости, нанося много ударов средней силы и активно двигаясь в ринге. Такая закономерность обуславливает тот факт, что больше всего нокаутов фиксируется именно в боях тяжеловесов. Легкие боксеры чаще всего выигрывают по очкам.

Одной из самых опасных категорий является средняя и полусредняя. Боксеры с таким весом обладают усредненными параметрами, то есть они способны быстро маневрировать и наносить мощные удары.

В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность

Программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция, таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны прививать любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию детей. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

1.3. Цели и задачи

Цель программы: вовлечение детей и подростков в работу по самосовершенствованию как физически, так и духовно по средствам занятий боксом.

Задачи дополнительной общеобразовательной программы:

Обучающие:

1. Научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
2. Познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
3. Познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
4. Научить основам поединка по боксу;
5. Познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
6. Познакомить с правилами судейства в боксе.

Развивающие:

1. Развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
2. Развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
3. Развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Воспитывающие:

1. Воспитывать чувство ответственности;
2. Воспитывать трудолюбие и целеустремленность;

3. Формировать умение соблюдать спортивный этикет.

1.4. Формы занятий и методы организации учебного процесса

Формы занятий:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом и тактическом приеме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка в игровой форме и соревновательной. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

В реализации данной программы необходимо руководствоваться принципами индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

Годовой объем тренировочных нагрузок и режим занятий указанный в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности в области физической культуры и спорта программам следующий:

Уровни сложности	Этап обучения в уровнях сложности	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	312
	2 год обучения	6	312
	3 год обучения	8	416
	4 год обучения	8	416

	5 год обучения	10	520
	6 год обучения	12	520

Увеличение недельной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовки» для базового уровня. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка боксеров проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по общеобразовательной общеразвивающей программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных организациях.

1.5. Минимальный возраст для зачисления по уровням сложности программы, комплектование и наполняемость групп

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

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

Минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп по этапам обучения:

Уровни сложности	Этап обучения на уровнях сложности	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп минимальное количество спортсменов
Базовый уровень сложности	1	8	12
	2	9	12
	3	10	11
	4	11	10
	5	12	10
	6	13	8

Правила приема на обучение

На обучение базового уровня сложности данной Программы зачисляются дети на основании правил приема обучающихся в учреждение. Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по боксу. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения бокса.

Критериями оценки базового уровня сложности в освоении обучающимися программы являются:

Для обучающихся – это:

- приобретение базового минимума знаний, умений, и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в предметной области «Бокс»;
- развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникабельности;
- готовность к дальнейшему самоопределению в изучаемой предметной области;
- наличие у обучающихся достижений личностного роста (в динамике);
- наличие достижений в спортивных мероприятиях различных уровней (соревнованиях, олимпиадах, конференциях и т.п.);
- умение самостоятельно использовать в деятельности творческий подход;

- владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев, уметь применять необходимые меры страховки и самостраховки.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

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

Данная программа развивает не только компетенции физкультурно-спортивной направленности, но и умение видеть проблемы, формулировать задачи и искать средства их решения, повышает готовность к освоению программ среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%
1.2	Общая физическая подготовка	30%
1.3.	Вид спорта	30%
2.	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%
2.2	Развитие творческого мышления	5%
2.3	Специальные навыки	10%
2.4	Спортивное и специальное оборудование	5%
3	Промежуточная аттестация	1%

План учебного процесса

Наименование предметных областей	Распределение по годам обучения					
	Базовый уровень сложности программы					
	1 г.о.	2 г.о	3г.о	4 г.о	5 г.о	6 г.о
Общий объем часов в год	312	312	416	416	520	520
1. Обязательные предметные области						
1.1 Теоретические основы ф/к и спорта	32	32	42	42	52	52
1.2 ОФП	90	90	120	120	155	155
1.3 ОСФП	-	-	-	-	-	-
1.4 Вид спорта	100	100	140	140	180	180
1.5 Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-
2. Вариативные предметные области						
2.1 Различные виды спорта и	50	50	60	60	60	60

подвижные игры						
2.2 Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-
3. Теоретические занятия	32	32	42	42	52	52
4. Практические занятия	280	280	374	374	468	468
4.1 Тренировочные мероприятия	268	268	358	358	448	448
4.2 Физкультурные и спортивные мероприятия	12	12	16	16	20	20
5. Самостоятельная работа	38	38	52	52	70	70
6. Аттестация						
Промежуточная аттестация	2	2	2	2	3	
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	3

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических (в т.ч. аудиторных) и практических занятий включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

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

При изучении обязательной и вариативной областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием учебных занятий (приложение 1).

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Сентябрь				Октябрь			Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель			Май				Июнь				Июль			Август				Итого												
	01-07	08-14	15-21	22-28	29.09-05.10	06-12	13-19	20-26	21.10-02.11	03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28	29.12-04.01	05-11	12-18	19-25	26.01-01.02	02.-08	09-15	16-22	23.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-5.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-5.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-32	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы
1	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	-	2	3	2	-	4	3						
2	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	Т П С	-	2	5	2	-	4	3										

**Т- Теоретические занятия П-Практические занятия С- самостоятельная работа Э –Промежуточная аттестация
И-Итоговая аттестация К -Каникулы**

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

3.1.Содержание и методика работы по предметным областям.

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности.

1)Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика бокса. Особенности развития бокса .

2)Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3)Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4)Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания.

5)Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к обучающимся волейболом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

6)Правила в боксе. Судейская терминология.

7)Места занятий и инвентарь.

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

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения;
- ходьба;
- кроссовый бег;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения легкой атлетики;
- спортивные игры;

- подвижные игры;
- эстафеты.

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

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

Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении 15 назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

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

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега

воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

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

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

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

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

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

Аэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Специальная физическая подготовка 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 лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Специальная психологическая подготовка.

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

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

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

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

Психологическая настройка боксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным.

Только тогда его воздействие на боксера будет действенным. Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

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

1. Положение кулака.
2. Боевая стойка.
3. Передвижения в боевой стойке.

4. Прямые удары левой и правой в голову.
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).
6. Боковые удары в голову и защита от них.
7. Защита от прямых ударов.
8. Защита подставкой.
9. Защита сведением рук.
10. Защита отбивами.
11. Защита уклонами.
12. Боевые дистанции.
13. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
14. 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 ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

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

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий:

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

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая

плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

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

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

Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание не следующих двух основных случаях:

а) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;

б) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в

овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Предлагаемые ниже методы и методические приемы даются отдельно в соответствии с основными задачами совершенствования спортсменов в технике, решению которых они способствуют.

Постепенное увеличение сопротивления условного противника.

Данный методический прием заключается в том, что в упражнения, которые предлагаются боксеру для совершенствования в технике, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать совершенствование в техническом приеме следует в условиях пассивного сопротивления, которое позволял боксеру успешно выполнять технический прием, сразу направляет его действия на правильный путь, дает возможность почувствовать допущенные ошибки. Далее, в упражнение постепенно вводится активное сопротивление, которое требует от спортсменов правильного выбора исходного положения, подготовительных действий, рациональной структуры приема. Элементы борьбы с условным противником помогают боксеру эффективнее совершенствовать структуру и нужный ритм выполнения технического приема, быстрее достигнуть его стабильности и результативности.

Использование необычных исходных положений. По ходу состязания боксер может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать необходимым техническим приемом, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Выполнение технических действий с максимальной быстротой и точностью. В большинстве видов спорта борьба за быстроту выполнения технического приема прямо или косвенно связана с борьбой за высокую точность и стабильность его выполнения. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность движений должны методически увязываться в едином упражнении, причем приоритетное право на воспитание быстроты или точности зависит от задач и этапа тренировочного цикла.

Изменение пространства для выполнения технических действий. Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для реализации приема.

Выполнение действий в необычных условиях. Спортивные двигательные навыки характеризуются набором пространственных, временных и силовых характеристик, наиболее остро проявляющихся в условиях спортивной деятельности. В процессе технического совершенствования важно «увязать» набор данных характеристик таким образом, чтобы они не выходили за пределы рациональной вариативности основного звена навыка.

Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления. Показателем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятельности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки.

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения. Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъявляет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении технических приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным.

Данные многочисленных исследований говорят о том, что объем упражнений на технику при повышенной эмоциональности (такие упражнения предъявляют высочайшие требования к центральной нервной системе, а в отдельных случаях - при завышении объема упражнений этого рода - приводит к утрате так называемой «психической» свежести) не должен превышать 30-40% от общего объема технической подготовки.

Прием периодического выключения или ограничения зрения. Практика показывает, что многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение

зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка.

Приём формирования рабочей установки. Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка.

Методический приём вычленения элемента действий. В процессе спортивной деятельности выясняется, что те или иные элементы технического приема требуют существенного изменения или даже овладения ими заново (это естественное условие прогресса в совершенствовании спортивного мастерства). Чтобы ускорить процесс «модернизации» технического приема следует увеличить исток целенаправленных раздражителей, адресованных прежде всего центральной нервной системе спортсмена.

Вычленение такой информации должно осуществляться на фоне целостных повторений измененного технического приема в разнообразных проявлениях упражнения с обязательным включением этого приема в арсенал индивидуализированной техники боксера.

Приём снижения мышечных напряжений. Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. С целью оптимизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнение вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно

информируют боксера о качестве выполнения усовершенствованных частей структуры технического приема.

Метод сопряженных воздействий

Применение специализированных динамических упражнений. Данный методический прием основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса. В процессе тренировки учитываются не только состав работающих мышц но и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомендуется использовать в этих целях небольшие отягощения, около 3-5% от собственного веса боксера. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, отягощения следует уменьшить; совершенствование же отдельного элемента навыка допускает применение больших отягощений.

Применение специализированных изометрических упражнений. В последнее время в практике спорта для развития силы стали достаточно широко применяться изометрические (статические) упражнения, причем развитие силы с помощью этих упражнений нужно проводить в определенных суставных углах, характерных для технических приемов.

Рекомендации по дозировке изометрических упражнений: всего упражнений в занятии - от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность усилил- 4-6 сек; пауза между каждым повторением - 3-5 мин; в паузе выполняются упражнения на гибкость и расслабление.

В боксе изометрические упражнения используются для развития силы рук и туловища, при различных суставных углах, характерных для структуры того или иного удара и защиты, при защитах подставками, при захватах, при освобождении от захватов и т.п.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - комплексный педагогический процесс воздействия на боксёра, направленный на развитие волевых качеств с тем, чтобы он мог с неослабеваемой энергией до конца сражаться за лучший результат, невзирая на неожиданности и случайности, которые имеют место на соревновательном ринге. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и

психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная – формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Целью психологического сопровождения является разносторонняя психологическая подготовка спортсменов, благодаря которой происходит изменение представлений о своих возможностях и способностях, понимание и контроль своего состояния, повышается уверенность в своих силах, а, следовательно, улучшаются спортивные результаты. Специфика бокса, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности, в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни.

Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На базовом уровне сложности упор в занятиях групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Вариативная предметная область.

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным

мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе

3.2.Методические материалы

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.).

Методическое обеспечение общеобразовательной программы

Предметные области	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формаконтроля
--------------------	---------------	--	---	---------------

<u>Теоретически основы физической культуры и спорта</u>	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельно чтение специальной литературы; - практические занятия 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование
<u>Общая физическая подготовка</u>	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<u>Общая и специальная физическая подготовка</u>	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - спортивный зал, инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы по ОФП и СФП, - текущий контроль.
<u>Вид спорта</u>	<ul style="list-style-type: none"> - учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
<u>Основы профессионального самоопределения</u>	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия; - учебно-тренировочное занятие. 	<ul style="list-style-type: none"> - сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ. - словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) - помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - учебные и методические пособия и литература; - научно-популярная литература; - оборудование и инвентарь. 	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельное проведение части тренировочного занятия; - написание конспекта тренировочного занятия - проектная деятельность.
<u>Различные</u>	<ul style="list-style-type: none"> - учебно- 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный; 	<ul style="list-style-type: none"> - фотографии; 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные

виды спорта и подвижные игры	тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература; - оборудование и инвентарь.	упражнения, нормативы и контрольные тренировки. - текущий контроль. - протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест
-------------------------------------	---	--	---	--

Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учётом влияния физических качеств на результативность

Методические принципы построения тренировочных занятий:

1) **Направленность на максимально возможные достижения.**

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

2) **Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.** Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

3) **Индивидуализация спортивной подготовки.** Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4) **Единство общей и специальной спортивной подготовки.** На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5) **Непрерывность и цикличность процесса подготовки.** Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости

систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6) **Возрастание нагрузок.** Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7) **Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.** Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня. Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны:

- своевременно проходить медицинские осмотры;
- выполнять указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью, в том числе, о неисправностях используемого оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;
- соблюдать требования техники безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;

- изучить упражнение, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и спортивных мероприятий.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и спортивных мероприятий, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

3.3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

1. внимательно слушать и четко выполнять задания тренера;
2. брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
3. во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
4. выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании;
5. начинать выполнение упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) тренера;
6. не выполнять упражнения на неисправных, непрочных установленных и ненадежно закрепленных тренажерах;
7. соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования тренажеров, учитывая их конструктивные особенности;
8. внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий;
9. соблюдать установленные режимы занятий и отдыха;
10. не выполнять упражнения на спортивных снарядах без тренера или его помощника, а также без страховки;
11. не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
12. не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся;
13. при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко, на носки ступней, пружинисто приседая;
14. при выполнении упражнения «подтягивание» перекладину не выбивать вверх;
15. самостоятельно навесную перекладину не перевешивать;
16. начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований;

17. не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований;

18. при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

19. при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Страховка.

Страховка - это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет ученика от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики. Требования, предъявляемые к страхующему:

1. хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений;

2. во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения;

3. выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста;

4. при явной неуверенности или боязни спортсмена необходимо дать почувствовать хорошую поддержку;

5. если спортсмену при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва;

6. во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками;

7. широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.);

8. применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка - способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

4. ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в школе тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело. Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие – это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство.

Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия. Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и коллектива;
- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;
- требование в косвенной форме может быть действенным, если оно проводится через коллектив;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели; его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;
- контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Если в поощрении выражается признание уже достигнутых успехов, то наказание должно оттеснить или исключить отрицательные явления и тенденции развития. Поощрение и наказание, таким образом, решают в конечном счете одну и ту же задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять её без нужды и меры;
- для того чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива;
- признание должно быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому воспитатель должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;
- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;
- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;
- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых (конкретный вид санкций при этом не так уж важен, гораздо большее значение имеет то, чтобы спортсмен усмотрел их правильность и чтобы у коллектива было такое же суждение);
- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки и поведения;
- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них – беседа со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Тесно связана с беседой дискуссия в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки (путем столкновения мнений) индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Воспитатель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

Следующий метод – поручения. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться, как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек. Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий. Сила личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера – скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Спортивным школам необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фото и призы, награды, завоеванные спортсменами школы. Это способствует воспитанию клубного патриотизма и чувства долга. Эффективными формами воспитательной работы могут быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение,

учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, Масленица, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера, интересно проходят Дни именинника. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям боксом, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

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

Основные формы аттестации являются:

-сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

-мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Комплексы общей физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Норматив для выполнения
---------------------------------	------------------------	-------------------------

1.Быстрота	Бег 30 м.	не более 5,4 с.
	Бег 100 м.	не более 16,0 с.
2.Выносливость	Бег 3000 м.	не более 15, 0 мин.
3.Сила	Подтягивание на перекладине в висе	не менее 6 раз
	Поднос ног к перекладине	не менее 6 раз
	Жим штанги лежа	весом не менее веса собственного тела
4.Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 35 раз
5.Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Толчок ядра	сильной рукой не менее 6 м. слабой рукой не менее 4 м.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровне подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

В основу комплектования групп положена обоснованная система физической подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На базовом уровне зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься боксом, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на базовый уровень подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся. Перевод обучающихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности.

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на базовом уровне подготовки

Требования	Базовый уровень подготовки	
	1 год	свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	8	9
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основание для зачисления (перевода)	Прохождение индивидуального отбора	Прохождение индивидуального отбора
Выполнения объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	не менее 90%

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Груша боксерская набивная	штук	6
2	Мешок боксерский	штук	12
3	Ринг боксёрский	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Гантели массивные от 1,5 до 6 кг	комплект	10
2	Лапы боксерские	пара	2
3	Мат гимнастический	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг.	комплект	5
5	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
6	Скамейка гимнастическая	штук	5
7	Скалка гимнастическая	штук	40
8	Стенка гимнастическая	штук	5
9	Штанга тренировочная	комплект	5
10	Весы до 150 кг	штук	1
11	Гонг боксерский	штук	1
12	Секундомер	штук	1
13	Стенд информационный	штук	1
14	Зеркало (0,6x2)	комплект	1

7.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы для педагога:

- 1 Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.-352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.-255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.

2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.

3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

3. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).

4. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

5. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.

6. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.

7. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

8. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования

9. www.wrestrus.ru - Федерация спортивной борьбы России.

10. www.boxing-fbr.ru/ - Федерация бокса России