

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского района Белгородской области имени Александра Ефимовича Щербака»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЮСШ
им. А. Е. Щербака»
С. В. Сушков
Приказ № 119-ОД от «29» августа 2019г.

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «29» августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
Срок реализации программы 10 лет**

Разработчик программы:
тренер-преподаватель первой категории
Бусловский Владимир Иванович

Рецензенты программы:
Заслуженный тренер России,
мастер спорта СССР по боксу
Сергеев Евгений Николаевич
Заслуженный тренер России,
мастер спорта СССР по боксу
Малинин Михаил Викторович

г. Новый Оскол, 2019г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	10
2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.....	11
2.2 План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.....	12
2.3 Календарный учебный график.....	13
2.4 Расписание учебных занятий	13
3. Методическая часть.....	15
3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.....	15
3.2 Рабочие программы по предметным областям.....	20
3.3 Объемы учебных нагрузок.....	55
3.4 Методические материалы.....	57
3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей.....	60
3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	61
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	63
5. Система контроля и зачётные требования.....	71
5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	72
5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.....	80
5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	80
6. Перечень информационного обеспечения	82
Приложение 1.....	83
Приложение 2.....	84

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) по направленности физкультурно-спортивная разработана и утверждена МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака» в соответствии с нормативно-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 образования и науки 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».
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 348 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14).

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;
- внутренние нормативные правовые акты МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» (устав, порядок приема и перевода).

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса бокс на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 10 лет). Программный материал объединен предполагает решение следующих **основных задач:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в боксе,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в боксе,
- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки в боксе, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по боксу.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Характеристика вида спорта.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Бокс (от англ. *box* — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

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 4 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.

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Срок освоения Программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 9 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом, и выполнившие нормативы общей физической подготовки. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,
наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровни сложности	Продолжительность обучения на разных уровнях сложности	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы
Базовый уровень сложности (Б)	1 год обучения	6	3	9-11	12	20
	2 год обучения	6	3	11-12	12	18
	3 год обучения	8	3-4	12-13	12	16
	4 год обучения	8	3-4	13-14	10	14
	5 год обучения	10	4-5	14-15	8	14
	6 год обучения	10	4-5	15-16	8	12
Углубленный уровень сложности (У)	1 год обучения	12	4-5	16-17	6	12
	2 год обучения	12	4-5	17-18	6	12
	3 год обучения	12	5-6	17-19	6	8
	4 год обучения	12	5-6	17-20	6	8

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Планируемые результаты.

Результатом освоения предпрофессиональной программы по боксу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, укрепление здоровья спортсменов, овладение основами техники бокса и её

совершенствование, повышение общей и специальной подготовленности, воспитание высоких морально-волевых качеств, а также повышение знаний в области теории, методике, физиологии, гигиены бокса, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

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

В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

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

В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «Вид спорта» для углубленного уровня:

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

В предметной области «Спортивное и специальное оборудование» для базового уровня:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

В предметной области «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

В предметной области «Судейская подготовка» для углубленного уровня:

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

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации №939 от 15 ноября 2018 года.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности (6 лет), углубленный уровень сложности (4).

План Учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице 2, углубленного уровня – в таблице 3.

2.1 План учебного процесса. Базовый уровень сложности.

Таблица 2

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Базового уровня					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год	5-год	6-год
	Количество часов в неделю							6	6	8	8	10	10
	Общий объем часов	2016	122	458	1546	12	0	252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1688						213	213	284	284	347	347
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	458		458				63	63	80	80	86	86
1.2	Общая физическая подготовка	604			604			77	77	104	104	121	121
1.3	Вид спорта	626			626			73	73	100	100	140	140
	1.3.1. Специальная физическая подготовка	170			170			20	20	30	30	35	35
	1.3.2. Техническая подготовка	246			246			33	33	35	35	55	55
	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях	52			52			8	8	8	8	10	10
	1.3.4. Техничко- тактическая подготовка	158			158			12	12	27	27	40	40
2	Вариативные предметные области	316			316			37	37	50	50	71	71
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	210			210			26	26	33	33	46	46
2.2	Спортивное и специальное оборудование	94			94			11	11	17	17	25	25
3	Самостоятельная работа	122	122					16	16	20	20	25	25
4	Аттестация	12				12	0	2	2	2	2	2	2
4.1	Промежуточная аттестация	12				12		2	2	2	2	2	2

2.2. План учебного процесса. Углубленный уровень сложности.

Таблица 3

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения Углубленного уровня			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-год	2-год	3-год	4-год
	Количество часов в неделю							12	12	12	12
	Общий объём часов	2016	132	264	1740	9	3	504	504	504	504
1	Обязательные предметные области	1496		264	1232			374	374	374	374
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	264		264				66	66	66	66
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	320			320			80	80	80	80
1.3	Вид спорта	600			600			150	150	150	150
	1.3.1. Специальная физическая подготовка										
	1.3.2. Техническая подготовка	200			200			50	50	50	50
	1.3.3. Участие в физкультурных и спортивных соревнованиях	40			40			10	10	10	10
	1.3.4. Техничко-тактическая подготовка	360			360			90	90	90	90
1.4	Основы профессионального самоопределения	312			312			78	78	78	78
2	Вариативные предметные области	508			508			127	127	127	127
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	188			188			47	47	47	47
2.2	Спортивное и специальное оборудование	120			120			30	30	30	30
2.3	Судейская подготовка	200			200			50	50	50	50
3	Самостоятельная работа	132	132					33	33	33	33
4	Аттестация	12				9	3	3	3	3	3
4.1	Промежуточная аттестация	9						3	3	3	
4.2	Итоговая аттестация	3									3

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

2.3 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 (СанПиН 2.4.4.3172-14) (табл. 4).

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения: 42 учебные недели.

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- летние - по окончании обучения для групп Б,У.

Праздничные и выходные дни:

- 1, 2 января – Новый год;
- 7 января – Рождество Христово;
- 23 февраля– День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4 Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий представлено в приложении 1.

Календарный учебный график

Таблица 4

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
1. Обязательные предметные области													
1.1 Теоретические основы физической культуры и спорта													
1.2 Общая физическая подготовка													
1.3 Общая и специальная физическая подготовка													
1.4 Вид спорта													
1.5 Основы профессионального самоопределения													
2. Вариативные предметные области													
2.1 Различные виды спорта и подвижные игры													
2.2 Развитие творческого мышления													
2.3 Специальные навыки													
2.4 Спортивное и специальное оборудование													
2.5 Судейская подготовка													
3. Аттестация													
3.1 Аттестация (промежуточная, итоговая)													
4. Самостоятельная работа													
5. Каникулы													
Всего:													

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1 МЕТОДИКА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.

Обязательные предметные области

Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала учащиеся осваивают на практических занятиях. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Общая и специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и

общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом обучение должно проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Основы профессионального самоопределения

Работа по профессиональному самоопределению, проводится по единому плану воспитательной и профориентационной работы, утвержденному директором, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительно-туристских мероприятий, а также в свободное от занятий время.

Решению воспитательных задач должны способствовать четкая организация работы всей школы, высокая требовательность и личный пример тренеров, беседы и лекции на морально-этические темы, проведение разъяснительной работы о значении высоких достижений спортсменов на международной арене, чтение общеобразовательной и специальной литературы. Используются следующие формы воспитательной и профориентационной работы:

- участие в общественно значимых акциях;
- регулярное проведение общих собраний учащихся школы, организация спортивных вечеров и традиционных встреч с выпускниками детско-юношеской спортивной школы;
- просмотр учебных кинофильмов, выпуск стенных газет и фотогозет, фотовитрин, создание видеороликов, встречи с мастерами спорта, показательные выступления;

- участие в организации и проведении соревнований внутри детско- юношеской спортивной школы, в общеобразовательных школах, в районе, городе в качестве судей;
- участие в проведении занятий в качестве инструкторов-общественников.

Вариативные предметные области

Различные виды спорта и подвижные игры

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Развитие общей выносливости. Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием. Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

Специальные навыки

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и

контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как процесс воспитания и самовоспитания. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Спортивное и специальное оборудование

Инвентарь для бокса принято подразделять на три подгруппы: защитные принадлежности, тренировочные снаряды и оборудование боксерских залов. К первой подгруппе относятся перчатки, маски; ко второй

– боксерские груши, резиновые камеры к ним, боксерский малый мяч, боксерские мешки, боксерские лапы; к третьей – платформа для груш, гонг и ринг. Перчатки боксерские. Предохраняют кисть руки во время тренировок и боев от травм и вывихов, смягчая удар по снаряду или противнику.

Боксерские перчатки применяются при тренировочных занятиях со снарядами (грушами, мешками, мячом) и тренировочных схватках – боях. В зависимости от этого они подразделяются на снарядные и боевые. Последние в свою очередь подразделяются на боевые для соревнований и тренировочные. Различие между последними заключается в весе и конструкции. Перчатки для соревнований выпускают весом 240 г, или 8 унций, и 300 г, или 10 унций. Первые применяют на международных соревнованиях, вторые - на отечественных.

Маска боксерская. Служит для защиты бровей и ушей боксера от ударов во время тренировочных боев. Имеет ремни, стягивающиеся под подбородком, резинку на голове и шнуровку на затылке.

Маски изготавливают из кожи. Верх маски выкроен из одежного шеврета, подкладка из подкладочной кожи. Между верхом и подкладкой набит конский волос.

Груши боксерские. Применяются при тренировках для разучивания правильных ударов, принятых в боксе. Груши бывают двух видов: пневматические и насыпные.

Груша пневматическая подвешивается к специальной платформе. Под ударом боксера груша ударяется о платформу и совершает маятникообразные движения. Груша состоит из кожаной покрышки, петли и внутренней резиновой камеры.

Платформа для боксерских груш. Служит для подвешивания боксерских пневматических груш с помощью специальных шарниров. Состоит из вертикальной стальной трубы с четырьмя откосами для крепления её к стене гимнастического зала, стального стержня, входящего в трубу, чугунного фланца с шарниром для подвески груши, укрепленного на нижнем конце стального стержня, четырех отрезков из уголкового стали, приваренных к фланцу и служащих для крепления с помощью болтов деревянной платформы. Стальной стержень может перемещаться в трубе и закрепляться на любой высоте специальным замковым приспособлением. Таким образом, высоту расположения платформы от пола можно изменять в зависимости от роста боксера.

Вертикальная труба представляет собой цилиндр диаметром 7,5 см, стержень которого из круглой стали, откосы для вертикальной трубы и отрезки для крепления деревянной платформы из угловой стали; платформа из буковых досок, наложенных крест-накрест в два слоя. Платформа имеет вид круга с отверстием для фланца посередине.

Ринг боксерский. Ринг представляет собой боксерскую площадку, ограниченную канатами и служащую для проведения боксерских схваток (боев).

Ринг состоит из четырех металлических стоек, восьми растяжек для крепления стоек к полу, двенадцати оттяжек для канатов, четырех угловых мешков, войлочного настила, брезентового покрывала и трех канатов.

Судейская подготовка

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

3.2 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Первый год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Техника безопасности на занятиях боксом.

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

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

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Вид спорта

Специальная физическая подготовка

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

Технико-тактическая подготовка

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

Бокс. Техническая подготовка.

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

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

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

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

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

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

Изучение коротких ударов снизу в туловище.

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

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

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

Различные виды спорта и подвижные игры

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

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

Плавание. Обучение умению держаться на воде, освоение техники одного из способов плавания, заплыв на различные дистанции без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде. Лыжи. Изучение способов передвижения на лыжах. Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Изучение спусков и подъемов на небольших склонах. Изучение простейших способов торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах в зависимости от возраста и степени подготовленности занимающихся.

Коньки. Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие элементы фигурного катания – скольжение на правой и левой ноге попеременно с отталкиванием носком конька, дуги на одной ноге с хода, скольжение на одной ноге в полуприсяде и приседе. Простейшие повороты.

Спортивное и специальное оборудование

Перчатки боксерские. Маска боксерская. Груши боксерские. Второй год обучения

Второй год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

Техника безопасности на занятиях боксом.

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

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Вид спорта

Специальная физическая подготовка

Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита

подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

Техническая подготовка.

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

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка.

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

Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

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

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

от возраста и степени подготовленности занимающихся.

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

Спортивное и специальное оборудование

Перчатки боксерские. Маска боксерская. Груши боксерские.

Третий год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России. Роль детского и юношеского спорта.

Техника безопасности на занятиях боксом.

Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера.

Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами.

Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Вид спорта

Специальная физическая подготовка

Совершенствование специальных и специально-вспомогательные упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево

по кругу, изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнером, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад, упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него, упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах, упражнение для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

Технико-тактическая подготовка.

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

Техническая подготовка.

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

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

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

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

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

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

Совершенствование серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Различные виды спорта и подвижные игры

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

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол.

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

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

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

Спортивное и специальное оборудование

Перчатки боксерские. Маска боксерская. Груши боксерские. Платформа для боксерских груш.

Четвертый год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Значение разносторонней физической подготовленности для достижения высоких спортивных результатов.

Техника безопасности на занятиях боксом.

Традиции единоборств, их история и предназначение.

Основные команды судей и тренера. Экипировка боксера.

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

Общая физическая подготовка

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, ноне более 5-8 повторений в каждом подходе);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Вид спорта

Специальная физическая подготовка

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

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов.

Упражнения на совершенствования уклонов.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище.

Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка.

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

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

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

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

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

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

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

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

Технико-тактическая подготовка.

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

Тактическая подготовка.

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

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

Наступательные и оборонительные действия боксёров.

Различные виды спорта и подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Спортивное и специальное оборудование

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, вентиляция, температура). Боксерский ринг.

Пятый год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья. Роль детского и юношеского спорта. Техника безопасности на занятиях боксом. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на организм подростка, физическое, функциональное развитие, работоспособность и состояние здоровья.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины временного снижения работоспособности.

Гигиена, режим, закаливание

Общие требования к отдыху при регулярных занятиях боксом. Сведения о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Отрицательное воздействие длительного пребывания перед экраном телевизора, компьютера.

Общая физическая подготовка

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения; - статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, не более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные

- варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Вид спорта.

Специальная физическая подготовка.

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

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

Упражнения на совершенствования уклонов.

Совершенствование упражнений для тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка.

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

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот). Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

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

Изучение серий из прямых и боковых ударов.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище.

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

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также

простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Тактика ближнего боя. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции.

Различные виды спорта и подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Спортивное и специальное оборудование

Размещение ринга, снарядов, перчаток, тренажеров и приспособлений для развития специальных физических качеств.

Шестой год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в боксе. Международное спортивное движение.

Техника безопасности на занятиях боксом. Дневник самоконтроля, его

форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Техничко-тактическая тренировка.

Основные команды судей и тренера. Спортивная дисциплина. Средства интегральной подготовки. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма

Строение мышцы. Биохимический механизм работы мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Особенности развития центральной нервной системы детей.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Гигиена одежды и обуви стрелка. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма стрелка-спортсмена (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц лица и головы, верхних и нижних конечностей, кислородные коктейли).

Планирование спортивной тренировки

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, занятие).

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка

1. Разогревающие упражнения

Тренировка начинается с разогревающих упражнений. Это наилучший способ повышения температуры тела и расслабления суставов и мышц.

Кроме того, разогревающие упражнения усиливают кровообращение, снабжая суставы и мышцы дополнительным количеством крови. Существует два типа разогревающих упражнений: от конечностей к корпусу и от корпуса к конечностям. В первом случае сначала выполняются упражнения для запястий, лодыжек и шеи, а затем последовательно разогреваются крупные суставы и мышечные группы корпуса. Если разогревание осуществляется от корпуса к конечностям, начинать следует с упражнений для бедер и груди, и выполнив все промежуточные стадии, завершить разминку упражнениями для запястий, лодыжек и шеи.

Разогревающие упражнения:

- 1) прыжки на месте
 - 2) вращение шеей
 - 3) вращение плечами
 - 4) вращение бедрами
 - 5) вращение коленями
 - 6) наклоны корпуса (из стороны в сторону)
 - 7) вращение верхней частью корпуса
 - 8) касание пальцев ног стоя поочередно противоположными руками)
 - 9) подскоки с разворотом
 - 10) касание коленями груди в прыжке
 - 11) прыжки вперед
 - 12) спринт
 - 13) прыжки из стороны в сторону
 - 14) прыжки «звездой»
 - 15) «езда на велосипеде»
2. Упражнения для растяжения

Упражнения для растяжения повышают двигательные способности тела благодаря увеличению гибкости и эластичности мышц. Сначала выполняются легкие растяжения, затем, когда мышцы достаточно разогреются, следует перейти к полным растяжениям. Упражнения для растяжения подразделяются на упражнения, выполняемые стоя, сидя и лежа. Последовательное выполнение упражнений каждой из представленных групп позволяет во время занятий избежать ненужных перемен положения. При выполнении упражнений для растяжения в мышцах должно ощущаться напряжение, но не боль. Чувство дискомфорта в мышцах указывает на то, что упражнение выполняется правильно, тогда как боль свидетельствует о разрывах в мышечных тканях, что в конечном итоге приводит к травмам. Следует избегать чрезмерных растяжений, которые могут иметь место при излишнем отягощении растягиваемой мышцы положением тела или движением (взмахом) конечности.

Упражнения для растяжения:

- 1) разминание пальцев
- 2) растяжение мышц шеи 3) растяжение грудных мышц
- 4) наклоны корпуса в стороны
- 5) наклоны корпуса вперед/назад
- 6) касание пола ладонями (стоя)
- 7) растяжение мышц коленного сустава
- 8) растяжение мышц передней поверхности бедра
- 9) шпагат в стороны и поперечный
- 10) растяжение с партнером
- 11) растяжение ноги вперед
- 12) растяжение ноги в сторону
- 13) растяжение ноги назад

- 14) вращения ногами
- 15) мостик
- 16) стойка на плечах
- 17) вращения руками
- 18) полумельница
- 19) вращение корпусом сидя
- 20) кувырок назад
- 21) растяжение «бабочка»
- 22) растяжение на четыре стороны
3. Упражнения для развития равновесия

Упражнения для развития равновесия улучшают пространственное восприятие и устойчивость, а также способствуют формированию правильной стойки. Все эти три фактора крайне важны для проведения эффективных атакующих и оборонительных действий при спаррингах и самообороне. Упражнения для развития равновесия должны выполняться медленно, причем основное внимание следует обращать на достижение цели движения. В прыжковых упражнениях сосредоточьтесь на сохранении координации в воздухе и равновесия при приземлении.

Упражнения для развития равновесия:

- 1) прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику)
- 2) прыжки на одной ноге
- 3) быстрая перемена положения ног (одновременно)
- 4) прыжок с разворотом на 360 градусов
- 5) прыжки с касанием коленями груди
- 6) касание пальцев вытянутых ног в прыжке
- 7) касание пальцев ног за спиной в прыжке
- 8) прыжки через скакалку или другой движущийся предмет
- 9) стойка на голове
- 10) стойка на руках
- 11) хождение на руках
- 12) удары ногой в стойке на другой ноге
- 13) растяжения на одной ноге
- 14) приседания на одной ноге
- 15) «колесо»
- 16) мостик с партнером
4. Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы предназначены для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок.

Упражнения для развития силы:

- 1) отжимания
- 2) подъем торса вперед из положения лежа

- 3) подъем торса вправо и влево из положения лежа
- 4) подъем торса назад из положения лежа
- 5) подъем ног
- 6) прыжки в приседе
- 7) приседания на одной
- 8) подтягивания
- 9) отжимания стоя
- 10) подъем переворотом
- 11) выпады
- 12) прыжки с места
- 13) подъем на носочки

5. Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития выносливости повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается. Развивающие выносливость упражнения подразделяются на два вида: аэробные, анаэробные.

Аэробные упражнения в буквальном переводе означают «требующие кислород». Упражнения этого вида выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции.

Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Примером развивающих выносливость анаэробных упражнений является прерывистая тренировка.

Вид упражнения, которое выполняет спортсмен, практически можно определить по дыханию. Если во время упражнения для развития выносливости он без труда может поддерживать беседу, значит, это упражнение аэробное. Если же дыхание затруднено и еще долго продолжает оставаться таковым после прекращения выполнения упражнения, значит, выполнявшееся упражнение анаэробное. Тренируя детей, следует учитывать, что их способность выполнять анаэробные упражнения очень ограничена и повысится лишь при физическом возмужании, которое начнется в период полового созревания.

6. Упражнения для развития выносливости:

- 1) прерывистый бег
- 2) бег вверх по холму или лестнице
- 3) бой с тенью
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) изометрические упражнения

- 6) тренировка с тяжелой грушей
- 7) бег по лестнице
- 8) спарринг

Вид спорта.

Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Упражнения для тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

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

Упражнения для тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

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

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

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

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

Техническая подготовка.

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

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

Разучивание двойного удара прямой правой, боковой в голову.

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

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

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

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

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

Изучение серий из прямых и боковых ударов.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище.

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

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

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

Технико-тактическая подготовка.

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

Различные виды спорта и подвижные игры

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

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

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине,

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

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

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

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

Спортивное и специальное оборудование

Тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств. Назначение подсобных помещений (раздевалок, душевых, санузлов, кладовой, парной, бани, лаборатории).

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Первый – второй год обучения

Теоретические основы физической культуры и спорта

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма

Физиологические особенности адаптации детей к физическим нагрузкам. Влияние занятий физической культурой и спортом на физическое развитие, функциональное состояние, физическую подготовленность детей.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о травмах. Причина травм и их профилактика на занятиях пулевой стрельбой. Оказание первой помощи при несчастных случаях: при ушибах, ранах, растяжении связок, мышц, сухожилий. Вывихи. Переломы (закрытые, открытые).

Оказание первой медицинской помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, повязок. Приемы искусственного дыхания. Переноска и транспортировка пострадавших.

Спортивный массаж как средство восстановления. Основные приемы

массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления (теплый душ, ванна, баня).

Физиотерапевтические средства восстановления. Психотерапевтические средства восстановления.

Планирование спортивной тренировки

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки. Дневник самоконтроля.

Формы учета выполнения учебно-тренировочных программ, групповой и индивидуальной. Журналы учета занятий. Дневники и карты учета тренировочных нагрузок, их ведение и значение. Индивидуальные отчеты о ходе учебно-тренировочного процесса.

Общая и специальная физическая подготовка

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников.

Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3кг, различными отягощениями;

- прикладные гимнастические упражнения;

- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз). Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, none более 5-8 повторений в каждом подходе);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- выполнение подводящих, целевых упражнений;

- подвижные игры и игровые занятия;

- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,

- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

- акробатические и борцовские упражнения; - упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

-техничко-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); - борцовские упражнения, борьба в партере;

- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Вид спорта

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в 58 боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад -сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает

высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед -назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки);

передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. *Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:*

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой 59 руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защиты от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; - удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные

- комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них. Скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его. Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания. Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Технико-тактическая подготовка.

Совершенствование тактических действий.

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях. Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе. Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

Основы профессионального самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Знакомство с педагогической профессией, профессией тренера-преподавателя.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий

с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастика

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис.

Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Баскетбол

Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя

игра.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол

Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

Спортивное и специальное оборудование

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, вентиляция, температура). Размещение ринга, снарядов, перчаток, тренажеров и приспособлений для развития специальных физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, парная баня, лаборатория).

Судейская подготовка

Состав судейской коллегии, их обязанности. Воспитательная роль судьи. Объективность, внимательность, тактичность, компетентность, аккуратность - необходимые качества судьи.

Правила судейства. Формула ведения боя. Характер победы (ВО, ЯП, НК, ДСК, НПБ, ОТК, НЯ). Методика определения победителя (оценка действий боксеров). Замечание, предупреждение, дисквалификация, запрещенные действия.

Документы соревнований: положение о соревнованиях, протокол взвешивания, состав пар, личные карточки участников, протокол соревнований, судейские записки, график распределения судей, отчет о соревновании.

Третий – четвёртый год обучения *Теоретические основы физической культуры и спорта*

Организация государственного руководства физической культурой и спортом.

Участие Российских спортсменов в первенствах и чемпионатах Европы, мира, Олимпийских Играх

История физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

Техника безопасности на занятиях боксом. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Принципы ведения спортивного дневника, личные карты тренировочных заданий и планы построения тренировочных циклов.

Общая и специальная физическая подготовка

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, none более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;

- выполнение кувырков, самостраховки, простейшие борцовские упражнения, простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

- акробатические и борцовские упражнения; - упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

-техничко-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);

- борцовские упражнения, борьба в партере;

- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Вид спорта.

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;

- изучение различных вариантов ударов и защит от них;

- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;

- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах процесс строится с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;

- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;

- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары. Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;

- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;

- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и

- двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;

-защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;

- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;

- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;

- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;

- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;

- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;

- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;

- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;

- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;

- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;

- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;

- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;

- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;

- короткие прямые удары левой и правой в голову;

-защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой

- наложением предплечий и ладоней;

-защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой

- наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;

- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов); - вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий.

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения

- атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе. Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

Основы профессионального самоопределения

Дальнейшее формирование социально значимых качеств личности: самостоятельности, ответственности, активности, толерантности и др.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

Знакомство с ведущими тренерами-преподавателями, введение в педагогическую профессию. Психологическое тестирование.

Оказание помощи тренеру-преподавателю в организации мероприятий с учащимися младших групп.

Участие в разработке и реализации проектов социально-педагогической направленности.

Различные виды спорта и подвижные игры

Гимнастика

Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста.

Легкая атлетика

Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Походы, марш-броски до 6 км. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

Баскетбол

Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.

Ручной мяч

Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите.

Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол

Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание

мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку.

Спортивное и специальное оборудование

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, вентиляция, температура). Размещение ринга, снарядов, перчаток, тренажеров и приспособлений для развития специальных физических качеств. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, санузел, кладовая, парная баня, лаборатория).

Судейская подготовка

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Участники: их возраст, разряды, обязанности и нравы, весовые категории, форма одежды.

Практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии. Организация и проведение соревнования в масштабах ДЮСШ по приёму комплекса контрольно-переводных нормативов.

3.3 ОБЪЕМЫ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК

В процессе реализации программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 5). Учебная нагрузка по уровням сложности программ представлена в таблице 6.

Таблица 5

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения		15-30
2	Вариативные предметные области²		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20
2.3	Судейская	-	5-10

	подготовка		
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Развитие творческого мышления	5-20	5-20

Учебная нагрузка

Таблица 6

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы			
	Базовый уровень			Углубленный уровень
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	7-10 годы обучения
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3	3-4	4-5	5-6
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	210	252

3.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Содержание и формы организации занятий.

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико-тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть соревнования по ОФП с целью выявления готовности боксера к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является тренировочное занятие, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

Рекомендации по проведению учебных занятий

Организационно-методические указания

Эффективность тренировочных занятий в боксере зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения удара, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного удара. Общий результат выступления боксера на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого удара. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения удара в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности

Владение техникой выполнения удара и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей боксеров для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годичного цикла

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить боксера к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения удара, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с боксерами в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях - к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Учет тренировочных эффектов при выборе упражнений и их последовательности.

При построении тренировочного занятия обычно используют несколько

средств воздействия на спортсмена. Подбирая упражнения, следует учитывать эффект воздействия каждого из них на двигательную и психическую сферы занимающихся, их взаимное влияние.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки

На различных возрастных этапах подготовки боксеров по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-боксеров.

При проведении занятий по боксу, спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, тренажёрный зал, оборудование для ринга.

Таблица 7

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения (штук)	Количество изделий
1.	Боксёрские груши	штук	3
2.	Боксёрские перчатки	пар	15
3.	Лапы боксёрские	пар	5
4.	Скакалки	штук	10

5.	Теннисные мячи	штук	6
6.	Набивной мяч	штук	10
7.	Перекладина	штук	5
8.	Гантели (1-3 кг)	пар	10

3.5 МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Система спортивного отбора в боксе, как, впрочем, и в любом другом виде спорта, представляет собой комплекс педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и других видов исследований, в ходе которых выявляются задатки и способности ребенка, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям избранного вида спорта.

Известно, что спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс. В нашей стране разработана и успешно внедряется система спортивного отбора, начинающаяся в детском возрасте и завершающаяся в сборных командах страны для участия в соревнованиях самого высокого уровня. Отбор осуществляется в четыре этапа.

I этап – первичный - индивидуальный отбор при зачислении в спортивную школу

II этап – выявление наиболее перспективных учащихся по результатам контрольных испытаний (промежуточная аттестация по итогам учебного года)

III этап – отбор детей на этапе совершенствования спортивного мастерства .

IV этап – отбор лидеров в сборные команды города, области, федерального округа, России).

На первом этапе происходит массовый просмотр и отбор детей из числа желающих заниматься боксом для зачисления детей в первый базовый уровень. Отбор на базовый уровень – это очень ответственное мероприятие, которое в дальнейшем во многом определяет эффективность работы тренера-преподавателя и успешность выступлений учащихся школы на соревнованиях.

Как показывает анализ спортивной практики, в настоящее время осуществление спортивного отбора и прогнозирования успешности выступлений спортсменов еще недостаточно эффективны. По мнению современных ведущих специалистов в боксе прогноз результативности спортсменов оправдывается на 40-60%.

В связи с этим наиболее спортивно одаренные дети не всегда попадают в спортивные школы, которые реализуют программу «Бокс», а достижения занимающихся оказываются гораздо ниже ожидаемых. Особенно важным является содержание первичного отбора кандидатов в детские спортивные

школы.

Однако современные методики отбора, помимо оценки уровня проявления базовых физических качеств, предлагают такие критерии отбора детей для занятий бокса, как 1) состояние здоровья детей, в том числе отсутствие нарушений осанки; 2) возраст ребенка – 10-12 лет; 3) свойства психики – оцениваются путем тестирования и наблюдения; 4) специализированные двигательные способности.

Однако, только первичный отбор не определяет успеха тренировочной деятельности, после его проведения рекомендуется наблюдать за годовым приростом результатов детей в контрольных соревнованиях, посещаемостью тренировочных занятий, желанием продолжать активно заниматься боксом и добиваться дальнейшего прогресса в спортивных достижениях.

3.6 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих

безопасное проведение занятий. Если это не представляется возможным, поставить в известность администрацию. Занятия не начинать.

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

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

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

Требования безопасности во время занятий

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

Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

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

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

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

В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа определяется запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Цели воспитательной работы:

1. Подготовка учащегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

1. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и ответственности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения к антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

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

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

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на тренировочных сборах, и в спортивно-оздоровительных лагерях, и на соревнованиях, где используется свободное время - это все есть воспитательная работа.

Планирование воспитательной работы.

Эффективность воспитательной работы с юными спортсменами во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы, который разрабатывается завучем и утверждается директором спортивной школы.

На основании общешкольного плана воспитательной работы каждый тренер составляет план работы с группой. Форма, по которой составляется план и его основные разделы, соответствует общешкольному плану, однако он должен быть еще более конкретным по содержанию планируемой работы, учитывать особенности данного коллектива. Активная и творческая совместная деятельность тренеров, учителей и родителей — залог дальнейшего совершенствования работы спортивной школы по подготовке юных спортсменов и воспитанию гармонически развитых граждан нашего общества.

Основные направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- трудовое и эстетическое воспитание;
- безопасность жизнедеятельности;
- работа с одарёнными детьми;
- работа с детьми «группы риска»;
- работа с родителями;
- спортивно-массовые мероприятия.

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

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе гражданско-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. При проведении соревнований используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях обучающиеся видят на информационном стенде школы, тем самым получая информацию о ведущих спортсменах

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

Духовно-нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Правовое и спортивно-этическое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Освоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности, так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Трудовое воспитание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Это и подготовка и ремонт оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т. д., участие в субботниках.

Также воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля и дисциплинированность. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества - мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе. Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Работа с родителями. Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

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

Спортивно-массовые мероприятия. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

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

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок

пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и вообще жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной

поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

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

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

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

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

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательством того, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива и соответствовать действительным заслугам юного спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий,

соревнований. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, а не наказание.

Для оценки результатов воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

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

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, обучающихся, администрации спортивной школы в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы:

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

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;

- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

Реализация данного направления работы осуществляется преимущественно в процессе тренерской и судейской практики учащихся.

Подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи - одна из задач детско-юношеской спортивной школы.

Данную подготовку необходимо проводить на углубленном уровне сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по видам спорта. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо приучить к самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводить занятие в группе базового уровня сложности, принимать участие в судействе соревнований в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

Профориентационная работа детско-юношеской спортивной школы также может включать в себя:

- организацию встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта;
- опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта;
- взаимодействие с учреждениями профессиональной подготовки в сфере физической культуры и спорта.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

- Методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом)

В ходе освоения программы предусмотрены следующие виды контроля учащихся:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы в рамках одного или нескольких тренировочных занятий в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико- тактических умений и навыков).

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков;
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля являются:

- контрольные тренировки;
- соревнования;

- контрольные тесты по ОФП, СФП, технико - тактической подготовке. Текущий контроль проводится качественно, без установления оценок.

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

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью.

Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка

Бег на 800 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Из положения виса на перекладине - подъем ног до касания перекладины, засчитываются только движения, выполненные от момента подъема ног до соприкосновения ног с перекладиной. Результат фиксируется (количество раз).

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью

перекладины, возвращается в.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Таблица 8

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	9
Сила	Подтягивание на перекладине	4раза
	Поднос ног к перекладине	2раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	10
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	140
	Подтягивание на перекладине за 20 с	3
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	8
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 3 м

Нормативы общей физической, специальной физической и технической подготовки для промежуточной аттестации

Таблица 9

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для перехода из группы базового уровня 1 года обучения в группу базового уровня 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,8
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,7
Сила	Подтягивание на перекладине	5 раз
	Поднос ног к перекладине	3 раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	11

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	11
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	148
	Подтягивание на перекладине за 20 с	4
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	10
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 5,0 м

Таблица 10

НОРМАТИВЫ

общей физической и специальной физической подготовки для перехода в группах из группы базового уровня 2 года обучения в группу базового уровня 3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,6
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,4
Сила	Подтягивание на перекладине	6 раз
	Поднос ног к перекладине	4 раза
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	13
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	158
	Подтягивание на перекладине за 20 с	6раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	13
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 5,5 м

Таблица 11

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки для перехода из группы базового уровня 3 года обучения в группу базового уровня 4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,1
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,1
Выносливость	Бег 800 м	4мин 30 с
Сила	Подтягивание на перекладине	6
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	15
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160
	Подтягивание на перекладине за 20 с	5
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	14
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	Не менее 6 м

Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов	Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	20
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	90
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	60

Таблица 12

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки для перехода из группы базового уровня 4 года обучения в группу базового уровня 5 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	5,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	8,0
Выносливость	Бег 800 м	4мин
Сила	Подтягивание на перекладине	8
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	20
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170
	Подтягивание на перекладине за 20 с	7

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	15
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,3м

Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов		Оценка	
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)			23
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)			120
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)			60

Таблица 13

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки для перехода из группы базового уровня 5 года обучения в группу базового уровня 6 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	4,7
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,9
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 50 с.
Сила	Подтягивание на перекладине	9
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	24
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180
	Подтягивание на перекладине за 20 с	7
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	15
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,5м

Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов		Оценка	
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)			25
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)			170
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)			70

Таблица 14

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки для перехода из группы базового уровня 6 года обучения в группу углубленного уровня 1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	4,3
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,7
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 40 с
Сила	Подтягивание на перекладине	10
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	26
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190
	Подтягивание на перекладине за 20 с	8
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	16
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,8м

Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов	Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)	25
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	170	
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	70	

Таблица 15

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки для перехода из группы углубленного уровня 1 года обучения в группу углубленного уровня 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	4,2
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,6
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 35 с
Сила	Подтягивание на перекладине	11
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	28
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200
	Подтягивание на перекладине за 20 с	9
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	17
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	6,9 м

Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов		Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)		26
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)		175
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)		75

Таблица 16

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки для перехода из группы углубленного уровня 2 года обучения в группу углубленного уровня 3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	4,1
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,5
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 30 с
Сила	Подтягивание на перекладине	12
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	29
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	28
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210
	Подтягивание на перекладине за 20 с	10
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	18
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	7м

Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов		Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)		27
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)		177
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)		77

Таблица 17

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки для перехода из группы углубленного уровня 3 года обучения в группу углубленного уровня 4 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	4,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,4
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 25 с
Сила	Подтягивание на перекладине	13
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	30
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	29
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	215
	Подтягивание на перекладине за 20 с	11
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	19
	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	7,1 м

Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов	Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)	28
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	179
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	79

Таблица 18

НОРМАТИВЫ

общей физической, специальной и технической подготовки для итоговой аттестации

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	4,0
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	7,3
Выносливость	Бег 800 м	3 мин 20 с
Сила	Подтягивание на перекладине	14
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	31
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	217
	Подтягивание на перекладине за 20 с	12
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	20

	Толчок набивного мяча (2кг) сильнейшей рукой	7,2 м
--	--	-------

Технико-тактическое мастерство (избранный вид спорта)

Бокс	Виды тестов	Оценка
	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек.(раз)	29
	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	180
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	80

5.2 Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы (приложение 2)

5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

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

Требования, предъявляемые к учащимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Основные формы аттестации:

- тестирование и (или) вопросы по теоретической подготовке,
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта и согласно расписанию занятий.

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. Учащиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительным общеобразовательным программам, вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Методические указания по организации итоговой аттестации.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании срока обучения по образовательной программе.

К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, закончившие обучение по программе и успешно прошедшие промежуточную аттестацию на всех этапах обучения.

Результаты итоговой аттестации являются основанием для выпуска обучающегося или решении вопроса о повторном годе обучения.

Успешное прохождение итоговой аттестации является основанием для выдачи документа об окончании ДЮСШ.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Правила вида спорта «Бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. № 1018).
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Выносливость у спортсменов. - М., «НИИ физкультуры», 1992.
Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
4. Педагогическое мастерство тренеров - М., «Просвещение», 1999.
Романов В. Подготовка боксеров-юношей. – М., 1999.г.
5. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастерства. - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
6. Блеер А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник/ А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тыштер.- М.: Издательский центр «Академия», 2010.- 464 с.
- 7.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров.- М.: ИНСАН, 2009.
9. Ширяев А.Г., Филимонов В.И. Бокс и кикбоксинг: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 240 с.
- 10.Лихачёв А. Г., Малозёмов О. Ю., Бубенцов Ю. М. Тактико-техническое совершенствование боксёра. Методические рекомендации для студентов.

Интернет-ресурсы

1. . www.boxing.ru
2. . www.allboxing.ru
3. . www.boxing-fbr.ru
4. <http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotret-onlayn.html>

Расписание учебных занятий
на ____ / ____ учебный год (первое или второе полугодие)

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО «ДЮСШ
 им. А. Е. Щербака»
 _____ С.В.Сушков

Приказ № ____ от « ____ » _____ 2019г.

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник

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

1. Может ли поединок в боксе закончиться вничью?
 - а) да
 - б) нет
 - в) не знаю
2. Что должен делать боксер по команде «Брейк»?
 - а) шаг назад
 - б) шаг вперед
 - в) шаг в сторону
3. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?
 - а) из 2 раундов
 - б) из 3 раундов
 - в) из 5 раундов
4. Какова продолжительность одного раунда в боксе у средних юношей?
 - а) 3 минуты
 - б) 2,5 минуты
 - в) 1, 5 минуты
5. Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?
 - а) нет
 - б) да
 - в) скоро будет включен
6. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?
 - а) удар гонга
 - б) команда рефери
 - в) взмах рукой
7. Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?
 - а) боковой судья
 - б) секундант
 - в) рефери
8. Можно ли продолжать начатую серию ударов после команды «стоп»?
 - а) можно
 - б) нельзя
 - в) на усмотрение рефери
9. Кто в ринг заходит первым?
 - а) боксер синего угла
 - б) боксер красного угла
 - в) рефери
10. Что означает выкинутое полотенце в ринг?
 - а) протест
 - б) отказ от боя
 - в) окончание раунда
11. Какого веса перчатки в любительском боксе?
 - а) 10
 - б) 8
 - в) 14

12. Как называется удар снизу?
- а) апперкот
 - б) хук
 - в) джеб
13. Как называется удар прямой?
- а) джеб
 - б) апперкот
 - в) хук
14. Как называется удар сбоку?
- а) джеб
 - б) апперкот
 - в) хук
15. На какой дистанции ведется ближний бой?
- а) на дальней
 - б) на ближней
 - в) на средней
16. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?
- а) нокаут
 - б) нокдаун
 - в) слабость
17. Как называется место проведения соревнований по боксу?
- а) татами
 - б) ковер
 - в) ринг
18. Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?
- а) «стоп»
 - б) «брейк»
 - в) «тайм»
19. Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?
- а) грамм
 - б) унция
 - в) килограмм
20. По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?
- а) по весу
 - б) по
 - в) хук
21. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?
- а) бандаж
 - б) шлем
 - в) капа
22. Что означает работа «первым номером»?
- а) боксер нападает, атакует
 - б) боксер защищается
 - в) боксер переходит в контратаку
23. Как называется обувь у боксера?
- а) борцовки
 - б) боксерки
 - в) самбовки

24. Как называется комбинация из нескольких ударов?
- а) одиночная
 - б) встречная
 - в) серия
25. Где должен находиться боксер в ринге, когда рефери отчитывает второму боксеру?
- а) в белом углу
 - б) в синем углу
 - в) в красном углу
26. Какого цвета подушки и канаты в двух противоположных углах ринга?
- а) белый и синий
 - б) синий и красный
 - в) белый и красный
27. Что должен пройти боксер перед началом соревнований?
- а)
 - б) отбор
 - в) взвешивание
27. Сколько боковых судей судят бой?
- а) два
 - б) три
 - в) четыре
29. Если удар выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением на какую ногу переносится вес тела?
- а) на левую ногу
 - б) на правую ногу
 - в) на обе ноги
30. Кульминацией первых Олимпийских игр в Афинах стал марафонский бег. Памяти какого афинского воина он был посвящён?
- А. Македонский
 - Б. Нерон
 - В. Филиппидес**
 - Г. Зевс
31. Из каких соревнований состоят Олимпийские игры?
- А. Соревнования между странами
 - Б. Соревнования по летним и зимним видам спорта
 - В. Игры Олимпиады и зимние Олимпийские игры**
 - Г. Открытие, награждение участников и закрытия
32. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает ...
- А. Борьба**
 - Б. Бег
 - В. Метание
 - Г. Прыжки
33. В футболе иностранного игрока клубной команды называют ...
- А. Страйкер
 - Б. Легионер**
 - В. Буер
 - Г. Трейсер
34. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

- А. 1900 году в Париже
- Б. 1912 году в Стокгольме
- В. 1928 году в Амстердаме

Г. 1936 году в Берлине

35. Хоккей с мячом, хоккей на траве, хоккей с шайбой. Есть еще хоккей на роликах, хоккей в зале, хоккей для инвалидов (вертикальный хоккей). Самый популярный из этих видов спорта – хоккей с шайбой. В него играет большое количество людей. Какая страна является родиной хоккея с шайбой?

- А. Россия
- Б. США
- В. Финляндия

Г. Канада

36. Соревнования по бобслею проводятся между командами из двух и четырех человек, которые совершают скоростной спуск на управляемых закрытых санях – «бобах». С любой горки в бобе не спустишься - для соревнований строят специальные желоба. Длина трассы может достигать 2,5 км. Количество поворотов разное - от 15 до 25. Какая страна является родиной бобслея?

А. Швейцария

- Б. Австрия
- В. Норвегия
- Г. Финляндия

37. Слово «биатлон» составлено слиянием латинского слова «дважды» и греческого «состязание». Как еще называют биатлон?

А. Двоеборье

- Б. Масс-старт
- В. Спринт
- Г. Эстафета

38. Одно из самых захватывающих лыжных соревнований - прыжки с трамплина. Полеты прыгунов с трамплина настолько впечатляют, что спортсменов прозвали «летающими лыжниками». Какое должно быть касание на приземлении?

- А. Любое
- Б. Лыжами**
- В. Палками
- Г. Точное

39. В 1948 г. Людвиг Гутман (англ. нейрохирург) организовал Сток-Мандельвейские игры колясочников, ставшие прототипом Паралимпийских игр. По времени эти игры совпали с Олимпийскими играми в Лондоне. Международный паралимпийский комитет (МПК) организован лишь в 1989 году. Сколько видов спорта было включено в зимние Паралимпийские игры в Сочи?

- А. 4
- Б. 5**
- В. 6
- Г. 7

40. Регламентом соревнований в спортивных играх определяются не только правила игры, оборудование и инвентарь, но и спортивная форма игроков. В какой спортивной игре соперники отличают друг друга только по цвету шапочек?

- А. гольф
- Б. поло
- В. крикет

Г. водное поло

41. Многие спортивные игры с мячом получили «олимпийскую прописку» в начале-середине двадцатого века. Одна из самых старейших игр с мячом была включена в программу Олимпийских игр только в 1992 году в Барселоне. Какая?

- А. Теннис
- Б. пляжный футбол
- В. баскетбол

Г. бадминтон

42. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)?

- А. Спирометр
- Б. Амперметр
- В. Акваметр
- Г. Вольтметр

Правильный ответ: Спирометр

43. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Кифоз
- Б. Сколиоз
- В. Остеопороз
- Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

44. Что такое здоровый стиль жизни?

- А. Способ жизнедеятельности личности
- Б. Повседневная деятельность личности в обществе
- В. То же, что и здоровый образ жизни
- Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

45. Что такое утомление в спорте?

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности
- Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности

46. Что относится к основным физическим качествам?

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
- В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
- Г. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

47. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов

В. с 16 до 19 часов

Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

48. Сколько мышц в теле человека?

А. 1000

Б. 550

В. 700

Г. 640

Правильный ответ: 640

49. Какая страна стала первой, организовавшей ассоциацию студенческого спорта?

А. Швеция

Б. Италия

В. США

Г. Австралия

Правильный ответ: США

50. Что понимается под быстротой человека?

А. Быстро передвигаться по времени

Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров
Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

51. Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила
В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила.

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

52. Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую

готовность осуществлять активные двигательные действия. Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В. Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

53. Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

- А. Это сила
- Б. Это гибкость
- В. Это быстрота
- Г. Это выносливость

Правильный ответ: быстрота.

54. Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?

- А. Их называют позитивным
- Б. Их называют сензитивным
- В. Их называют негативным
- Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сензитивными

55. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

- А. Сесть на стул
- Б. Лечь на полу на живот
- В. Лечь на полу на бок
- Г. Встать вплотную к стене

Правильный ответ: встать вплотную к стене.

56. Особое значение в современных Олимпийских играх играет церемония открытия. С каждой олимпиадой эта церемония становится все грандиознее, торжественнее, используются современные технологии. Страна – организатор старается удивить, поразить масштабностью и торжественностью мероприятия. В церемонии участвуют самые известные люди страны. Многие детали держатся в строжайшем секрете. Чему должна соответствовать церемония открытия олимпийских игр?

- А. Традициям
- Б. Законам
- В. Правилам
- Г. Хартии

Правильный ответ: Хартии

57. Паралимпийские игры (параолимпийские игры) – международные спортивные соревнования для инвалидов (кроме инвалидов по слуху). Начали проводиться в 1988 году. Кто считается основоположником паралимпизма?

- А. Деметриус Викелас
- Б. Пьер де Кубертен
- В. Людвиг Гуттман
- Г. Джим Торп

Правильный ответ: Людвиг Гуттман

58. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

А. Антагонисты Б. Синергисты В. Пронаторы Г. Супинаторы

Правильный ответ: синергисты

59. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?

А. Выносливость Б. быстрота В. ловкость Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

60. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мечей, то какие физические качества вы будете развивать?

А. выносливость

Б. скоростно-силовые В. скоростные

Г. Силовые

Правильный ответ: скоростно-силовые

61. Как ориентировочно можно определить уровень физической нагрузки у спортсменов, если пульс равен 180 ударов в минуту?

А. малая

Б. средняя

В. большая

Г. Максимальная

Правильный ответ: большая

62. Какой вид физической подготовки является базовой для дальнейшего улучшения результата в беге?

А. ОФП (общая физическая подготовка)

Б. СФП (специальная физическая подготовка)

В. прыжковая

Г. подвижные игры

Правильный ответ: ОФП (общая физическая подготовка)

63. Какой пункт подготовки нельзя игнорировать, приступая к сдаче зачета в беге на 60 м?

А. разминка

Б. Бег по повороту

В. Метание мяча

Г. Прыжки

Правильный ответ: разминка

64. В спортивных играх применяются мячи различной формы, размеров, веса. Лишь в одной спортивной игре применяют мяч с отверстиями. В какой?

А. флорбол

Б. поло

В. гольф

Г. бенди

Правильный ответ: флорбол

65. Сборная команда этой страны никогда в своей истории не становилась чемпионом мира по футболу, но является Олимпийским чемпионом 1988 года. О сборной, какой страны идёт речь?

- А. Аргентина
- Б. Германия
- В. Франция
- Г. СССР

Правильный ответ: СССР

66. В правилах этой игры четко указано, что боковая линия поля должна быть длиннее лицевой линии, что исключает их равенство. Согласно требованию, поле в этой игре должно быть ориентировано так, чтобы его продольная ось максимально приближалась к направлению на север. В какой спортивной игре, входящей в программу Олимпийских игр, размеры площадки могут варьироваться от одного стадиона к другому?

- А. гандбол
- Б. футбол
- В. регби
- Г. хоккей

Правильный ответ: футбол

67. Спортивные игры – это физические упражнения переменной интенсивности, сочетающие быструю ориентировку и своевременную реакцию игроков на постоянно изменяющуюся обстановку. В какой спортивной игре на площадке находятся две команды по 5 человек?

- А. Футбол
- Б. Волейбол
- В. Хоккей
- Г. Баскетбол

Правильный ответ: баскетбол

68. Спорт – составная часть физической культуры, а также средство и метод физического воспитания, система организации и проведения соревнований и подготовительных учебно-тренировочных занятий. Что является основной формой подготовки спортсмена?

- А. Утренняя гимнастика
- Б. Бег
- В. Самостоятельные занятия
- Г. тренировка

Правильный ответ: тренировка

