

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 29 августа 2023 года
протокол № 1

Утверждена приказом МБОУ ДО
«СШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко»
от 29 августа 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Срок реализации программы на этапах подготовки:
Этап начальной подготовки – 3 года;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Разработчики программы:
заместитель директора по учебно-воспитательной работе и безопасности Егорова Е.А.
тренер-преподаватель Велиев Т.Т.

г. Пикалево
2023 год

Содержание

| | |
|--|----|
| I. Общие положения | 4 |
| 1. Название дополнительной образовательной программы..... | 4 |
| 2. Цель программы..... | 4 |
| II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
| 3. Характеристика вида спорта «бокс»..... | 6 |
| 4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки..... | 7 |
| 5. Объем Программы | 7 |
| 6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..... | 8 |
| 6.1 Учебно-тренировочные занятия..... | 8 |
| 6.2 Учебно-тренировочные мероприятия..... | 9 |
| 6.3 Спортивные соревнования..... | 10 |
| 7. Годовой учебно-тренировочный план..... | 10 |
| 8. Календарный план воспитательной работы..... | 13 |
| 9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним..... | 15 |
| 10. Планы инструкторской и судейской практики | 16 |
| 11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... | 17 |
| III. Система контроля | 19 |
| 12. Промежуточный и итоговый контроль..... | 19 |
| 13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки..... | 20 |
| IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 28 |
| 14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки..... | 28 |
| 14.1 Содержание программы этапа начальной подготовки до года обучения.... | 29 |
| 14.2 Содержание программы этапа начальной подготовки после года обучения..... | 36 |
| 14.3 Содержание программы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет..... | 41 |
| 14.4 Содержание программы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет..... | 41 |
| 14.5 Содержание программы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет..... | 43 |
| 15. Учебно-тематический план..... | 46 |
| V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 49 |

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «бокс».....49

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....50

17. Материально-технические условия реализации Программы.....50

18. Кадровые условия реализации Программы.....55

19. Информационно-методические условия реализации Программы.....55

20. Дистанционное обучение.....57

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом:

- совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055¹ (далее – ФССП);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- других правовых актов в области образования и спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- организация тренировочного, методического воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- формирование спортивного мастерства боксёров, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;

- привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются:

¹ (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 года, регистрационный № 71712).

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

образовательные:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- формирование умений выполнять учебные задания;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

спортивные:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе задачи спортивной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся:

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.

образовательные:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях спортом;
- владение основами теоретических знаний о виде спорта;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- знание антидопинговых правил.

спортивные:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Характеристика вида спорта «бокс».

Бокс (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер», которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – олимпийский контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках в боксерском ринге. Рефери контролирует бой, который длится 3 раунда. Судьи оценивают боксеров, присуждая победу в каждом раунде на основе доминирования на ринге и на основе технического и тактического превосходства в бою. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута.

Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. 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.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

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

Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки обучающихся Спортивной школы и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до учебно-тренировочного этапа.

4. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Таблица 1

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 - 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2 - 5 | 12 | 8 |

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

5. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» реализуется на двух этапах:

- этап начальной подготовки (далее-НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТ).

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и минимальное количество лиц указаны в таблице 2.

Таблица 2

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 14 | 16 - 18 |
| Общее количество часов в год | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 728 | 832 - 936 |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Учреждении:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки, с учётом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объёмов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающихся медицинского заключения о допуске к занятиям видов спорта;

2) возможен перевод обучающихся из других организаций;

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

6. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

6.1 учебно-тренировочные занятия:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.2 учебно-тренировочные мероприятия

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

Таблица 3

| N п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | |
|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

6.3 спортивные соревнования

Таблица 4

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------|---|----------------|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | |
| | До года | От года до двух лет | Свыше двух лет | До трех лет | Свыше трех лет |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | | |
| Контрольные | - | - | 2 | 3 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Основные | - | - | - | 1 | 2 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "бокс";
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

7. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год:

- включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

- самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20%

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускаются окончание занятий в 21.00 часов.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учётом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 5)

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | | | |
|----------|---|---------------------------|-----|-----|---|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|-----|
| | | Этап начальной подготовки | | | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | |
| | | 1 год | | | 2 год | 3 год | 1 год | | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| | | | | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | |
| | | 4,5 | 5 | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 | 17 | 18 |
| | | | | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | | | | | Наполняемость групп (не менее человек) | | | | | | | | |
| | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 99 | 110 | 131 | 113 | 149 | 104 | 125 | 125 | 145 | 124 | 132 | 140 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30 | 34 | 40 | 47 | 62 | 84 | 101 | 101 | 116 | 141 | 150 | 159 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | | | | 0 | 0 | 16 | 19 | 19 | 22 | 25 | 27 | 28 |
| 4. | Техническая подготовка | 61 | 68 | 81 | 101 | 132 | 182 | 219 | 219 | 255 | 275 | 290 | 307 |
| 5. | Тактическая подготовка | 9 | 10 | 13 | 9 | 13 | 26 | 31 | 31 | 36 | 58 | 62 | 66 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 9 | 10 | 13 | 9 | 13 | 26 | 31 | 31 | 36 | 58 | 62 | 66 |
| 7. | Психологическая подготовка | 9 | 10 | 13 | 9 | 13 | 26 | 31 | 31 | 36 | 58 | 62 | 66 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 7 | 8 | 9 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| 9. | Инструкторская практика | | | 0 | 0 | 0 | 10 | 12 | 12 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| 10. | Судейская практика | | | 0 | 0 | 0 | 10 | 12 | 12 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5 | 5 | 6 | 9 | 13 | 10 | 12 | 12 | 15 | 17 | 18 | 19 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 5 | 5 | 6 | 9 | 13 | 16 | 19 | 19 | 22 | 25 | 27 | 28 |
| | Общее количество часов в год | 234 | 260 | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 728 | 832 | 884 | 936 |

8. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) | |
| 2.3 | Психологическая и теоритическая подготовка | Тренинги, круглые столы: -формирование благоприятного психологического климата в группе; -профилактика стрессоустойчивости, снятие нервных напряжений перед стартом; -приемы саморегуляции | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; | В течение года |

| | | | |
|----|---|---|----------------|
| | | <ul style="list-style-type: none"> - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | |
| 5. | Работа с родителями | <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные беседы с родителями; - проведение анкетирования на различные темы; -организация родительских собраний, совместных внеурочных занятий; -консультация для родителей по посещаемости, результативности спортивных достижений, по выездам на соревнования; -координация воспитательных усилий для родителей и тренеров-преподавателей; -укрепление взаимодействия с семьями обучающихся. | В течение года |
| 6. | Имиджевая политика МБОУ ДО «СШ г.Пикалево им. Н.И. Жебко» | <ul style="list-style-type: none"> -участие в пополнении сайта и группы школы фотографиями с соревнований и мероприятий различной направленности; - участие в накоплении кубков и грамот для пополнения музея школы | В течение года |

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Таблица 7

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | 1 раз в год | |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | |
| | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств» | 1 раз в год | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры | 1 раз в год | |
| | Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | |
| | Антидопинговая викторина «Играй честно» | 1 раз в год | |
| | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств» | 1 раз в год | |

10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса, которая способствует овладению практическими навыками.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения. Выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные 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.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоритических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Таблица 8

| | Начальный этап | Учебно-тренировочный этап |
|---|----------------|---|
| Приобретение необходимых знаний, умений и навыков в области инструкторской и судейской практики. Достижение поставленных задач | - | - изучение основных методических принципов организации и проведения тренировочного занятия; - изучение спортивной терминологии; - изучение правил соревнований, судейской терминологии и жестов; - выполнение необходимых требований для присвоения судейской категории по виду спорта. |
| | - | Спортсмены должны привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах НП и УТЭ |
| | - | - знать правила соревнований и спортивной этики; - самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучению основным техническим элементам и приемам; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися. |

11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Учебно-тренировочные занятия и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности обучающегося. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Таблица 9

| Этапы | Наименование мероприятий |
|----------------------|---|
| Начальная подготовка | <p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). |
| | <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального напряжения; - методы внушения (приказ, самоприказ); - дыхательная и мимическая гимнастика; - постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение. |
| | <p>Гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок, а так же сон, режим питания, питьевой режим; - гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня); - предотвращение перегрева и переохлаждения; - оптимальная масса тела. |
| | <p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное питание; - витаминизация (фармакотерапия); - физиотерапия; - массаж ручной и инструментальный; |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>- ЛФК; Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.</p> <p>Фармакологические средства восстановления: - витаминизация (витамины группы В, С, Е, и т.д.).</p> |
| <p>Учебно-тренировочный этап</p> | <p>Педагогические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; - правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; - введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; - выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; - оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; - полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). <p>Психологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие эмоционального напряжения; - методы психологической защиты (фантазии, рационализации, замещение) - методу внушения (приказ, самоприказ); - аудиовизуальные средства; - дыхательная и мимическая гимнастика; - постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение. <p>Гигиенические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок, а так же сон, режим питания, питьевой режим; - гигиена тела (душ, ванны, сауна, баня); - предотвращение перегрева и переохлаждения; - оптимальная масса тела. <p>Медико-биологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильное питание; - витаминизация (фармакотерапия); - физиотерапия; - массаж ручной и инструментальный; - ЛФК; - аэроионизация воздуха; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - электростимулирование; - гидротерапия. <p>Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.</p> |
| | <p>Фармакологические средства восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - витаминизация (витамины группы В, С, Е, и т.д.); - препараты энергетического действия. |

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На учебно-тренировочном этапе, вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

III. Система контроля

12. Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объёма знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств. Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

12.1 На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

13.1 Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки для спортивной дисциплины "бокс"

Таблица 10

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | - | - |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | | не более | |
| | | | 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения | см | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|---|---|----|----------|------|----------|-----|
| | стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | | не менее | |
| | | | - | - | 7 | 6 |

13.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "бокс"

Таблица 11

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|-------|
| | полу | | 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | |
| | | | 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 25.30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 29 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| | | | 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной | Спортивные разряды – | | |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| | подготовки (свыше трех лет) | "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |
|--|-----------------------------|--|

В зачет учащимся идут итоговые результаты тестирования ОФП и СФП выполнения всех тестов.

Суммарная оценка результатов тестирования равна:

Высокий уровень подготовленности – 7 баллов и выше;

Средний уровень подготовленности – от 4-7 баллов;

Низкий уровень подготовленности – 0-4.

Уровень результатов для перевода на следующий этап спортивной подготовки является высокий (7 и выше).

Минимальный проходной балл - не менее 7 баллов.

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в виде тестов.

Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

1. Рассказать краткую историю развития бокса;
2. Пояснить роль физической культуры и спорта в современном обществе;
3. Что вы знаете о законодательства в области физической культуры и спорта;
4. Знания, умения и навыки гигиены;
5. Рассказать о режиме дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
6. Перечислить основы здорового питания;

Теоретический тест:

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
16. На какой дистанции ведется ближний бой?
- а) на дальней

б) на ближней

в) на средней

17. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

а) нокаут

б) нокдаун

в) слабость

18. Как называется место проведения соревнований по боксу?

а) татами

б) ковер

в) ринг

19. Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

а) «стоп»

б) «брейк»

в) «тайм»

20. Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

а) грамм

б) унция

в) килограмм

21. По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

а) по весу

б) по

в) хук

22. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

а) бандаж

б) шлем

в) капа

23. Что означает работа «первым номером»?

а) боксер нападает, атакует

б) боксер защищается

в) боксер переходит в контратаку

24. Как называется обувь у боксера?

а) борцовки

б) боксерки

в) самбовки

25. Как называется комбинация из нескольких ударов?

а) одиночная

б) встречная

в) серия

26. Где должен находиться боксер в ринге, когда рефери отчитывает второму боксеру?

а) в белом углу

б) в синем углу

в) в красном углу

27. Какого цвета подушки и канаты в двух противоположных углах ринга?

- а) белый и синий
- б) синий и красный
- в) белый и красный

28. Что должен пройти боксер перед началом соревнований?

- а) собеседование
- б) отбор
- в) взвешивание

29. Сколько боковых судей судят бой?

- а) два
- б) три
- в) четыре

30. 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

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Занятия боксом на этапе начальной подготовки является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме. На этапе начальных занятий целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Одной из задач занятий на этапе начальной подготовки является обучение основам техники бокса. 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 овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий.

На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

14.1. Содержание программы этапа начальной подготовки до года обучения

Теория

История бокса его характеристики. Исторический обзор бокса. Русские кулачные бои, как прообраз отечественного бокса. Бокс в России. Лучшие представители боксеров. Самовоспитание спортсмена. Личный дневник обучающегося. Оборудование, спортивный инвентарь и уход за ним.

Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях.

Значение физической подготовки боксеров. Понятие о физической подготовке. Состав физической подготовки (воспитание силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксеров (технической, тактической, психологической, теоретической).

Методы и средства ОФП И СФП.

Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Словесный метод. Соревновательный метод.

Практика

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств (скоростно - силовых, быстроты реакции, координации); двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Выполнения упражнений на снарядах, тренажерах. Подвижные игры.

Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки. Многоскоки. Упражнения в преодолении сопротивления партнера. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа. Эти упражнения способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега - развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным по 60 м, 100 м, и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения с предметами (со скакалкой): длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения (с мешком) - вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения (с грушей насыпной песком и опилками или наполненной водой). Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

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

Упражнения на расслабление: выполняются из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Упражнение с мячами. Перебрасывание набивного мяча. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками. Эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Упражнения с теннисными мячами. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад.

Подвижные игры. «Эстафеты» «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты».

Спортивные игры. «Баскетбол» по упрощенным правилам. «Волейбол» с элементами пионербола. «Футбол» с набивным мячом.

Специальная физическая подготовка

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости; быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры сходные с баскетболом, волейболом, футболом.

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 м до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега,

подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

Разучивание действий боксёров.

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию педагога.

Условный бой по заданию.

Вольный бой.

Спарринг.

Обучения основам техники боксёров.

Изучение базовых стоек боксера.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Боевая стойка боксера.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Разучивание приемов обучения технике ударов, защиты и контрударов.

Обучение ударам на месте.

Обучение ударам в движении.

Обучение приемам защиты на месте.

Обучение приемам защиты в движении.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита на месте от ударов руками. Защита в движении в перед, назад, в сторону.

Техника тренировки боксера.

Под техникой понимают правильное выполнение различных приемов техники передвижений в сочетании с техникой нанесения ударов и защитных действий.

Основные задачи подготовки боксера:

- а) формирование основ ведения единоборства;
- б) формирование базовой техники;
- в) формирование комбинированного стиля ведения борьбы;
- г) индивидуализация подготовки.

Боевое положение кулака: Практическое изучение бокса начинается с выработки умения правильно сжимать кисть в кулак и сохранять правильное положение при ударе. Это умение необходимо, чтобы правильно наносить удары: оно дает возможность правильно фиксировать кулак на цели, тем самым придавая ударам большую действенность и избегать повреждений кисти. Преподаватель показывает наименее уязвимое ударное место на кулаке, образуемое головками пястных костей, предлагает ученикам придать правильное положение кулака, запомнить его и в дальнейшем при всех боксерских ударах держать кулак именно в этом положении.

Боевая стойка - универсальное положение боксера из которого ему удобно вести, как наступательные, так и оборонительные действия. Левая нога боксера выдвинута вперед и опирается на пол всей подошвой. Правая нога на шаг сзади и на полшага вправо, прикасается носком. Вес тела равномерно распределен на двух ногах. Туловище выпрямлено. Правая рука согнута, ладонь прикрывает подбородок, предплечье - туловище. Левая рука согнута слегка выдвинута вперед. Голова слегка наклонена вперед. Вначале Боевая стойка разучивается статически. Тренер демонстрирует её в целом, указывая на положения ног, рук, головы и туловища боксера, анализирует ошибки, добивается чтобы обучающиеся усвоили правильную стойку на месте.

Боевые стойки подразделяют:

I. По положению стоп:

- а) левосторонняя;

- б) правосторонняя;
- в) фронтальная.

II. По положению туловища:

- а) высокая прямая;
- б) средняя (промежуточная);
- в) низкая собранная;
- г) открытая (собранный).

III. По распределению веса тела:

- а) на впереди стоящей ноге;
- б) на сзади стоящей ноге.

Передвижение боксера по рингу. Педагог разъясняет, какое значение имеет маневренное передвижение, ставящее боксера в выгодное положение в бою на ринге, демонстрирует основные способы передвижения, подчеркивая их характер, анализирует скользящий шаг, указывая на необходимость участия всего тела в передвижении. Вначале усваиваются одиночные шаги во всех направлениях и, наконец, передвижение слитным скользящим шагом. Обучая передвижениям необходимо выработать у учеников умение легко передвигаться в боевой стойке, не нарушая правильного положения тела и не напрягая излишне мышц.

Техника передвижения: приставной шаг, пружинящие движения на месте, перемещения веса тела с ноги на ногу («челноком»), шаг в сторону (сайд-степ), ходьба.

Боевые дистанции. Поединок в кикбоксинге ведется на дальней и ближней дистанциях. При этом в голову и туловище наносят следующие удары руками: прямые (в том числе короткий прямой удар-джеб), боковые и снизу.

Общие сведения об ударах, защитах и контрударах, атаках.

Удары: Когда занимающиеся усвоят боевую стойку в движении, педагог знакомит их с классификацией основных боксерских ударов, владению техникой. Обосновывает тактическое использование различных ударов в бою, указывает места на теле, куда правилами разрешено наносить удары.

Защита: Обзор средств защиты. Наиболее уязвимые места на теле (подбородок, боковая поверхность шеи, верхняя часть живота.) Защита-основа мастерства боксера. Защита и обманные действия (финты) в боксе (выполняются движением рук, туловища и ног). В литературе приводятся финты, выполняемые с помощью отвлекающего поворота головы (влево, вправо) и движением глаз в сторону от цели.

Технико-тактическая подготовка. Техника защиты.

К защитным движениям с помощью рук относятся: подставка плеча и внутренней части кулака, комбинированная защита (жесткая совместная подставка плеча и кулака), подставка локтя, отбив предплечьем (вниз, вверх, внутрь, наружу), подставка наружной части кулака и предплечья (от боковых ударов), остановка удара (выполняется в средней и ближней дистанции коротким и жестким нажимом кулака на плечо или бицепс противника в самом начале его ударного движения).

Кроме этого, для сковывания действий соперника в ближнем бою — перекрывания (блокировки), т.е. накладки открытых перчаток на бицепс, предплечье

или кулак противника. Накладка может выполняться также предплечьем с последующим отведением рук противника в стороны.

В практике бокса имеет место так называемая «глухая защита», во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, переживает серию ударов активно атакующего противника. Имеется три варианта этой защиты: двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая.

При двусторонней глухой защите обучающийся прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Перчатками закрывает голову, держа их справа и слева тыльной стороной наружу.

При правой локтевой защите учащийся поднимает правую руку вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. При левой локтевой защите голова закрывается левой рукой, а туловище — правой.

Защита движением туловища подразделяется на уклоны (влево, вправо), отклони (назад) и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо). При выполнении уклонов и нырков во избежание опасного движения головой необходимо следить, чтобы голова не выходила за линию носка впереди стоящей ноги.

К защите движением ног относятся уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий), а также блоки-подставки бедра и голени в боксе.

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

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

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

Оборонительные тактические действия боксер применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий. К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Контрольные соревнования, промежуточная аттестация

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-переводными материалами составленными на основе Нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной

подготовки для спортивной дисциплины "бокс". Проведение спаррингов, соревнований, товарищеских встреч.

14.2. Содержание программы этапа начальной подготовки после года обучения

Теория

Соблюдение правил техники безопасности при учебно-тренировочных занятиях, оказание первой медицинской помощи. Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Оказание первой помощи, лечение травм, профилактика травм, временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Инструктаж по соблюдению техники безопасности на занятиях. Методы и средства восстановления боксера.

Практика

Общеразвивающие упражнения направленные на развитие физических качеств (скоростно - силовых, быстроты реакции, координации); двигательных качеств, в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний. Выполнения упражнений на снарядах, тренажерах. Подвижные игры.

Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки. Многоскоки.

Упражнения в преодолении сопротивления партнера. Специально-беговые и прыжковые упражнения.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пушпуш») из исходного положения: стоя, сидя и лежа. Эти упражнения способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы).

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега - развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег. Темп бега может быть средним или переменным по 60 м, 100 м, и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения с предметами (со скакалкой): длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений.

В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения (с мешком) - вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения (с грушей насыпной песком и опилками или наполненной водой). Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом - легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

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

Упражнения на расслабление: выполняются из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Развитие быстроты реакции.

Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Упражнение с мячами. Перебрасывание набивного мяча. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками. Эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Упражнения с теннисными мячами. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Полоса препятствий. Различные варианты прыжков со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад.

Подвижные игры. «Эстафеты» «Снайперы», «Перекинь мяч» (4-6 мячей), «Пионербол», «Веселые старты».

Спортивные игры. «Баскетбол» по упрощенным правилам. «Волейбол» с элементами пионербола. «Футбол» с набивным мячом.

Специальные физические упражнения

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 м до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

Промежуточная аттестация. Контрольные испытания в соответствии с контрольно-измерительными материалами.

Отработка действий боксеров.

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию педагога.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Отработка техники боксеров.

- Отработка базовых стоек боксера.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка боксера.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Отработка приемов обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Отработка ударов на месте.
- Отработка ударов в движении.
- Отработка приемов защиты на месте.
- Отработка приемов защиты в движении.

Совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях; боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении; бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита на месте от ударов руками. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Техническая и тактическая подготовка. Отработка техники защитных действий.

К защитным движениям с помощью рук относятся: подставка плеча и внутренней части кулака, комбинированная защита (жесткая совместная подставка плеча и кулака), подставка локтя, отбив предплечьем (вниз, вверх, внутрь, наружу), подставка наружной части кулака и предплечья (от боковых ударов), остановка удара (выполняется в средней и ближней дистанции коротким и жестким нажимом кулака на плечо или бицепс противника в самом начале его ударного движения).

Кроме этого, для сковывания действий соперника в ближнем бою - перекрывания (блокировки), т.е. накладки открытых перчаток на бицепс, предплечье

или кулак противника. Накладка может выполняться также предплечьем с последующим отведением рук противника в стороны.

В практике бокса имеет место так называемая «глухая защита», во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, переживает серию ударов активно атакующего противника. Имеется три варианта этой защиты: двусторонняя, правая локтевая и левая локтевая.

При двусторонней глухой защите обучающийся прикрывает туловище плечами и предплечьями рук с локтями, опущенными вниз. Перчатками закрывает голову, держа их справа и слева тыльной стороной наружу.

При правой локтевой защите учащийся поднимает правую руку вперед и закрывает ею голову, помещая подбородок в сгиб локтя. Левую руку он также сгибает в локте и прикрывает туловище. При левой локтевой защите голова закрывается левой рукой, а туловище - правой.

Защита движением туловища подразделяется на уклоны (влево, вправо), отклони (назад) и нырки (вниз, вниз-влево, вниз-вправо). При выполнении уклонов и нырков во избежание опасного движения головой необходимо следить, чтобы голова не выходила за линию носка впереди стоящей ноги.

К защите движением ног относятся уходы (вправо, влево, назад), отскоки, шаги в сторону с поворотом (сайд-степы) и быстрые сближения с противником (с целью сковывания его атакующих действий).

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

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

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

Оборонительные тактические действия боксера применяет, если ему необходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий. К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Контрольные испытания в соответствии с контрольно-переводными материалами. Проведение спаррингов, соревнований.

14.3 Содержание программы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет, учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет.

Учебно-тренировочный этап состоит из двух подэтапов - этапа до 3 лет и этапа свыше 3-х лет.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики кикбоксинга, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований. Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
- совершенствование в технике и тактике бокса, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

14.4 Содержание программы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет.

Занятия боксом на тренировочном этапе целесообразно проводить в рамках постоянных групп с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенными основываться на индивидуальных возможностях занимающихся с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям. Для тренировочного этапа характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Теория.

Основы тренировки боксера. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий. Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования -

главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки. Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета - предварительный, текущий, итоговый. Форма учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние боксера. Сведения о развитии бокса за истекший год - количество занимающихся, подготовленных разрядников. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутрироссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики кикбоксинга.

Практика

Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалкой координационной лестницы для развития прыгучести стопы.
- Упражнение с гимнастической палкой для развития подвижности плечевого пояса.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки)
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощением.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метание набивного мяча, теннисного мяча.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения.
- Спортивные и подвижные игры.
- Туристические походы.
- Упражнения для развития быстроты.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой, выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:

упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка боксера.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение имитационным упражнениям бокса: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Имитация воздействий соревновательных факторов:

Технико-тактическая подготовка.

- Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, ударов руками дальней и средней дистанций. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защитные действия.

- Обучение и совершенствование техники и тактики защитных действий от ударов противника средней и дальней дистанций.

- Обучение и совершенствование техники и тактики контратакующих действий средней и дальней дистанций.

14.5 Содержание программы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) после трех лет.

Теория

Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки - метод повторения ситуаций; метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике боксера. Отбор в сборные команды.

Принципы отбора - естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность боксера.

Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки боксеров к соревнованиям.

Практика

Общая физическая подготовка

- Ходьба, бег, кроссовый бег, ускорение.

- Упражнения на месте, в движении.

- Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.
- Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами.
- Упражнения на гимнастических снарядах: перекладина, брусья.
- Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.
- Упражнения в положении на мосту.
- Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Комбинированные эстафеты, футбол, волейбол, настольный теннис.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Специальная физическая подготовка

- Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешках, на лапах, на макиварах.

- Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

- Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, спортивные игры.

- Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой.

- Специальные имитационные упражнения в строю: с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Технико-тактическая подготовка

Боевая стойка боксера:

- Передвижения: совершенствовать технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

- Боевые дистанции: изучать технические и совершенствовать действия на средней, дальней, ближней дистанции.

- Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

- Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном бою.

- Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней, ближней дистанциях. Защита и переходы в атаку, после ударов руками.

Тестирование и контроль. Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем: проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности; составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно. Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

15. Учебно-тематический план

Таблица 12

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения: | ≈ 120/180 | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная |

| | | | | |
|---|---|------------------|-----------------|--|
| | спорта | | | работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, |

| | | | | |
|--|---------------------------------------|----------|-------------|--|
| | инвентарь и экипировка по виду спорта | | | подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки вида спорта "бокс" по спортивным дисциплинам относятся "весовая категория 36 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 38,5 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 47,627 кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 48,988 кг", "весовая категория 49 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 50,802 кг", "весовая категория 51 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52,163 кг", "весовая категория 53,525 кг", "весовая категория 54 кг", "весовая категория 55,225 кг", "весовая категория 56 кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57,153 кг", "весовая категория 58,967 кг", "весовая категория 59 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 61,235 кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63,5 кг", "весовая категория 63,503 кг", "весовая категория 64 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66,678 кг", "весовая категория 67 кг", "весовая категория 68 кг", "весовая категория 69 кг", "весовая категория 69,850 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 71 кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 72,574 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 76 кг", "весовая категория 76,203 кг", "весовая категория 76+ кг", "весовая категория 79,378 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 81+ кг", "весовая категория 86 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 90,718 кг", "весовая категория 90,718+ кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 92+ кг", "командные соревнования" (далее - "бокс"), а также спортивным дисциплинам вида спорта "бокс", содержащим в своем наименовании слова "кулачный бой" (далее - "кулачный бой"), основаны на особенностях вида спорта "бокс" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам "бокс" на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "бокс" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "бокс" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации программы у МБОУ ДО «СШ г. Пикалёво им. Н.И. Жебко» имеется спортивный корпус, расположенный по адресу: Ленинградская область, Бокситогорский район, г. Пикалёво, ул. Гузеевская, дом 26.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

Таблица 13

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 6. | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 7. | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
| 8. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11. | Зеркало настенное (1 x 2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5 x 6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2 x 1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 28. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 33. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 34. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 35. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 36. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 38. | Снаряд тренировочный "пунктбол" | штук | 3 |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 40. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 42. | Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм х 1 м х 1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

- обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица 14

| № п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1 | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |
| 2 | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3 | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4 | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5 | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар | 15 |
| 6 | Шлем боксерский | штук | 30 |

- спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование:

Таблица 15

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
|----------|---------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка боксерская | штук | на обучающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки утепленные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Перчатки | пар | на | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---|------|------------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| | боксерские соревновате льные | | обучающ егося | | | | | | | | |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочн ые | пар | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающ егося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающ егося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обучающ егося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на обучающ егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей с целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий обеспечивается освоением дополнительного профессионального образования по профилю педагогической деятельности (по программам повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.

2. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИРПРЕСС, 2005.

3. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995.

4. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996.

5. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт - Центр, 2000.

6. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000.

7. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

8. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. - Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова К. В. – М., 2004.

9. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

10. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.

11. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984.

12. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.

Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации

<http://минобрнауки.рф/> – Министерство образования и науки Российской Федерации.

<https://edu.lenobl.ru/> – Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

<http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство

<http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России

<http://www.iba.sport> – Международная федерация бокса

<http://www.rusboxing.ru> – Федерация бокса России

20. Дистанционное обучение

Реализация Программы в дистанционном формате и в формате индивидуальных занятий проходят по утвержденному расписанию и в соответствии с "Положением о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

Для работы в дистанционном режиме тренера-преподаватели используют разнообразные мессенджеры и программы для видеосвязи (выбор программ осуществляется в зависимости от технических возможностей обучающихся).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309169

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024