

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АКСАЙСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»

СОГЛАСОВАНА
решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
протокол №1 от 29.12.2018



Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по спортивному единоборству «бокс».

Разработчик программы:

Ильчик В.В. – тренер - преподаватель по боксу

Срок реализации программы – 8 лет.

Возраст учащихся: с 10 лет.

Рецензенты:

1. **Клесов Егор Анатольевич** - начальник отдела по ФКСТ и работе с молодёжью Администрации Аксайского района
2. **Пожидаев С.Н.**- зав. кафедрой физвоспитания ДГТУ, к.пед. н., доцент.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно - правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительным предпрофессиональным программам по спортивному единоборству «бокс» МБУ ДО ДЮСШ Юность»

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации

Ростовская область, г.Аксай
2018 г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр 3
1.1.	Характеристика как вида спорта и его отличительные особенности	стр 5
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	стр 5
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды).....	стр 6
1.4.	Минимальный возраст детей для зачисления, наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки	стр 7
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	стр 8
2.1.	Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы	стр 8
2.2.	Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта.....	стр 8
2.3.	Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся	стр 9
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр 10
3.1.	Содержание и методику работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....	стр 10
3.1.1	Содержание и объемы предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта».....	стр 10
3.1.2	Содержание и объемы предметной области «Общая физическая подготовка» (ОФП).....	стр 14
3.1.3	Содержание и объемы предметной области «Специальная физическая подготовка» (СФП).....	стр 16
3.1.4	Содержание и объемы предметной области «Технико-тактическая и психологическая подготовка».....	стр 18
3.1.5	Содержание и объемы предметной области «Другие виды спорта и подвижные игры».....	стр 20
3.1.6	Содержание и объемы предметной области «Участие в соревнованиях».....	стр 21
3.2.	Требования техники безопасности в процессе реализации дополнительной предпрофессиональной программы	стр 22
3.3.	Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	стр 25
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	стр 25
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы.....	стр 26
4.2.	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	стр 28
4.3.	Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.....	стр 29
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр 29
5.1.	Список литературных источников	стр 29
5.2.	Перечень интернет ресурсов.....	стр 30

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по **боксу** (далее – Программа) разработана на основании:

- 1) Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2) Приказа от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 3) Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 20.03.2013 № 123).
- 4) Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам (приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939)
- 5) Устава МБУ ДО ДЮСШ «Юность».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет. Возраст учащихся: с 10 лет. Образовательная программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Подготовка спортсменов от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке спортсмена высокой квалификации.

Подготовка спортсменов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности, и на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

На этапе начальной подготовки основное внимание сосредоточено на формирование базовой подготовки, выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, динамике индивидуального прироста физической подготовленности, уровне освоения основ техники видов спорта.

Поскольку одна из задач обучения на этапе начальной подготовки – отбор спортсменов, по окончании данного этапа тренер рекомендует спортсмена в какой-либо вид спорта.

Основной **целью** реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей до 18 лет и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

Основными задачами реализации образовательной программы являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- 4) удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- 5) подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- 6) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- 7) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки..

Программа **направлена** на:

- 1) выявление и развитие способностей одаренных детей;
- 2) создание условий для образования, воспитания и развития в области физической культуры и спорта;
- 3) формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 4) подготовку обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- 5) подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- 6) организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по **боксу** составляет 8 лет:

Базовый уровень сложности 6 лет обучения,

Углублённый уровень сложности- 2 года

Программа учитывает следующие особенности подготовки обучающихся по **боксу**:

- 1) построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности;
- 2) преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки;
- 3) повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- 4) использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) теория и методика физической культуры и спорта;
- 2) общая физическая подготовка;
- 3) избранный вид спорта;
- 4) другие виды спорта и подвижные игры;
- 5) технико-тактическая и психологическая подготовка.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных и переводных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс и включает в себя текущий контроль успеваемости,

промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем разделам учебного плана. Для обучающихся, осваивающих Программу с дополнительным годом обучения, итоговая аттестация проводится по завершении полного срока

1.1. Характеристика бокса как вида спорта и его отличительные особенности

Единоборство (бокс) — бой двух противников один на один без применения огнестрельного оружия; вид спортивного состязания, в котором два участника физически противодействуют друг другу с целью выявить победителя в схватке, используя либо только физическую силу, либо также различные спортивные снаряжение и/или ручное холодное оружие.

Цель спортивного единоборства — действуя в рамках установленных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приемов соперника.

Нужно разделить понятия единоборство и боевое искусство. Не всякое боевое искусство является единоборством, так же как и не всякое единоборство может быть признано боевым искусством. Боевое искусство может подразумевать бой более 2-х противников. Тогда это никак не единоборство. С другой стороны в боевых искусствах важную роль играют духовные принципы и даже религиозные постулаты, тогда как в единоборствах все либо спортивно, либо рассматривается в прикладном аспекте.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса

ДЮСШ обеспечивает непрерывный тренировочный процесс с обучающимися с учетом следующих особенностей:

- сроки начала и окончания тренировочного процесса (далее – спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся с 01 сентября текущего года по 31 августа следующего года;
- набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется с осени, не позднее 15 октября текущего года.

Тренировочный процесс по **боксу** ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий по **боксу** утверждается после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима

тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по **боксу** осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;

- ежегодное планирование;

- ежеквартальное планирование;

- ежемесячное планирование.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, **но не более 1 раза**.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по **боксу**;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по **боксу** и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на

основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в **боксе** содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

Срок обучения по Программе – 8 лет. С учетом этого структура системы многолетней подготовки по **боксу** предусматривает планирование и изучение материала на трех этапах (таблица № 1)

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

Таблица № 1

Этап	Период	Продолжительность в годах
Начальной подготовки (НП)	До 1 года	1
	Свыше 1 года	2
Тренировочный (ТЭ)	Начальная специализация	2
	Углубленная специализация	3
Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Весь период	

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обеспечения и минимальное количество детей в группах (таблица №2)

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)		Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
			Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы (человек)	
Этап начальной подготовки (НП)	1 год	10	14-16	25	6
	2 года		12-14	20	8

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальная специализация (НС) 2 года	12	10-12	14	12
	Углубленная специализация (УС) 3 года		8-10	12	18
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	15	4-8	10	24

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4 часов, 1 академический час= 45 минутам

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Объемы реализации дополнительной предпрофессиональной программы:

- на этапе начальной подготовки до года – 276 часов;
- на этапе начальной подготовки свыше года- 368 часов;
- на тренировочном этапе начальной специализации- 552 часа;
- на тренировочном этапе углублённой специализации- 828 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 1104 часа.

2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

Акробатические упражнения. Кувырки: вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мостик из положения лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Бег. Бег 30 – 60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс . 6-минутный бег. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам (таблица №3)

Годовой тренировочный план (46 недель)

Таблица №3

Содержание занятий	ЭНП			ТЭ					ЭССМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Теоретическая подготовка	14 5%	18 5%	18 5%	28 5%	28 5%	33 4%	25 3%	25 3%	22 2%
Общая физическая подготовка	150 54%	150 41%	150 41%	220 40%	220 40%	257 31%	182 22%	182 22%	243 22%
Специальная физическая подготовка	10 4%	37 10%	37 10%	83 15%	83 15%	141 17%	207 25%	207 25%	221 20%
Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	55 20%	110 30%	110 30%	166 30%	166 30%	315 38%	332 40%	332 40%	497 45%
Другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия,	41 15%	37 10%	37 10%	39 7%	33 6%	41 5%	41 5%	41 5%	55 5%

Гигиенические знания, умения и навыки										
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни										
Основы спортивного питания										
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке										
Требования техники безопасности при занятиях										

Программный материал для практических занятий по теории и методике физической культуры и спорта

История развития избранного вида спорта

Характеристика избранного вида спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие избранного вида спорта как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по избранного вида спорта. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль спортивных единоборств как вида спорта.

Организация федерации избранного вида спорта в России. Международная федерация избранного вида спорта. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие избранного вида спорта в мире.

Основы философии и психологии спортивных единоборств

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Психологическая подготовка до, во время и после соревнований. Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система.

Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения.

Движение общего центра жести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимобусловленность характеристик техники.

Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.

Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры.

Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приемы для устранения ошибок.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Понятия «физическая культура», «спорт», «здоровье», «образ жизни». Физическая культура как компонент общей культуры. Социальные функции спорта. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках. Возможности их развития и совершенствования средствами **спортивных единоборств**. Негативное влияние наркотических средств, табака и алкоголя на темпы развития и эффективность функционирования систем организма.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Правила избранного вида спорта как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков избранного вида спорта, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Информация дается по действующему законодательству РФ.

Основы спортивной подготовки

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах - годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки.

Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учет проделанной работы и их значение для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки спортсмена. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника.

Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годичного, месячного, недельного, план-конспект урока. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

Сведения о строении и функциях организма человека

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня.

Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Основы спортивного питания

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся.

Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями.

Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях.

Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов.

Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Требования техники безопасности при занятиях спортивными единоборствами

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности.

Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах.

Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики.

Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

3.1.2.Содержание и объемы предметной области «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Программный материал	Кол-во часов	Этапы подготовки								СС М
		НП			ТЭ					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
- Освоение комплексов физических упражнений - Развитие основных физических качеств - Укрепление здоровья, повышение уровня	1754	150	150	150	220	220	257	182	182	243

физической работоспособности и функциональных возможностей организма										
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Программный материал по ОФП

Овладение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отгалкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. **Общеразвивающие упражнения с предметом:**

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусках; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивными единоборствами

- Повышение уровня функциональной подготовленности		10	37	37	83	83	141	207	207	221
- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности уча-ся тренировочных и соревновательных нагрузок										
- Выполнение требований, норм и условий из выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий										

Программный материал для практических занятий по спортивным единоборствам

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура.

Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.

Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.

Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии.

Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке.

Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований.

Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов.

Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств

автоматизированного реагирования на действия соперника - Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий - Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников - Умение адаптироваться к тренировочной (в т.ч., соревновательной) деятельности - Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена - Умение концентрировать внимание в ходе поединка	55	110	110	166	166	315	332	332	497
---	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Программный материал
для практических занятий по технико-тактической
и психологической подготовке**

Освоение основ технических и тактических действий

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий.
Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка.
Главный элемент движения.

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

3.1.5. Содержание и объемы предметной области «Другие виды спорта и подвижные игры»

Программный материал	Кол-во часов	Этапы подготовки								ССМ
		НП			ТЭ					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
<ul style="list-style-type: none"> - Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр - Умение развивать специфические физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр - Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений - Навыки сохранения собственной физической формы 	365	41	37	37	39	33	41	41	41	55

3.1.6 Содержание и объемы предметной области «Участие в соревнованиях»

Программный материал	Кол-во часов	Этапы подготовки								
		НП			ТЭ					СС М
		1	2	3	1	2	3	4	5	
- Контрольные - Отборочные - Основные - Главные	265	6	16	16	16	22	41	41	41	66

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями Программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному руководителем Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах; - просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок. Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока, разогревание, растяжка мышц, связок и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; тактики ведения боя дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание ударов, защитных действий, серий ударов, приемов, комбинаций.

Заключительная часть (10% занятия) - приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов урока, замечания и задания тренера.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы (подготовительных месяцев может быть несколько). Годичный цикл обучающегося включает в себя следующие этапы: обще-подготовительный (ОПЭ), специально - подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера - преподавателя (далее - преподаватель) для занятий **боксом** могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;
- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный и первичный на рабочем месте (при поступлении на работу в учреждение); повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям по **боксу** допускаются лица с 10 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого обучающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро - взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по **боксу** возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение ударов; нанесение запрещенных ударов и приемов; нервно- эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

- для занятий **боксом** обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения; - в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера- преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты и ринг. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов, канаты ринга натянуты, также обратить внимание на надежность крепления боксерских мешков и настенных подушек, турников и брусьев;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия **боксом** в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения;

- занятия по **боксу** должны проходить только под руководством преподавателя;

- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 мин до тренировочной спарринга обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа надбровных дуг, ушных раковин;

- во время тренировочной спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера - преподавателя обучающиеся немедленно прекращают поединок. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по **боксу**, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- при разучивании отдельных приемов на ринге может находиться не более 4-х пар;
- на занятиях единоборством запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер - преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, лицам обучающихся **боксом** переодеться в спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы

(таблица №4)

Таблица №4

Этапный норматив	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	весь период
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24
Количество тренировок в неделю	3	4	4	6	6
Общее количество часов в год	276	368	552	828	1104
Общее количество тренировок в год	138	184	184	276	276

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

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

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом и выезд на соревнования. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

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

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в

соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

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

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы даны в таблицах № 5, №6, №7.

Таблица N 5
Вид спорта «БОКС»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Таблица N 6
Вид спорта «БОКС»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)

Таблица N 7
Вид спорта «БОКС»

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 100 м (не более 15,4 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)

	Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м)
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

При организации аттестации и дальнейшем переводе учащихся на следующий этап подготовки необходимо учитывать, что основными показателями работы ДЮСШ являются:

1. На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость занятий;
- динамика роста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники.

2. На учебно - тренировочном этапе:

- уровень физического развития;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- степень освоения объема тренировочных нагрузок;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты участия в соревнованиях.

На учебно - тренировочный этап зачисляются только здоровые дети на основании медицинской справки или медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, прошедшие начальную подготовку, при условии выполнения ими требований программы по общефизической и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация помогает оценить:

- уровень физического развития и функционального состояния;

-выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок;

-динамику спортивно-технических показателей.

С учетом результатов промежуточной аттестации осуществляется предварительное комплектование учебных групп на следующий учебный год.

От промежуточной аттестации освобождаются обучающиеся:

- занявшие 1-10 места на Первенстве и Чемпионате России;

- выполнившие 1 спортивный разряд, разряд КМС (кандидата в мастера спорта), МС (мастера спорта);

- прошедшие или направляющиеся на лечение в течение текущего учебного года.

4.3. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы, выполнение которых дает основание для перевода, обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Детско-юношеская спортивная школа «Юность» вправе передать спортсменов, закончивших тренировочный этап, в спортивные школы, спортивные школы олимпийского резерва (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва) для обеспечения подготовки спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации. Спортивная школа «Юность» вправе передавать спортсменов, окончивших этап совершенствования спортивного мастерства, в спортивные школы олимпийского резерва (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва) для прохождения этапа высшего спортивного мастерства, при достижении определенного уровня подготовленности и результативности спортсменов на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, вправе передать их в училище олимпийского резерва или центр олимпийской подготовки.

В случае соответствия спортсмена критериям для включения в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации он вступает в трудовые отношения с региональным центром спортивной подготовки.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;

3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс

4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)

5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

Учебно-методическая литература

6. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2007г.
7. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
8. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов —М.:Физическая культура, 2010.
9. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).