1

УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ АКСАЙСКОГО РАЙОНА

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

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
протокол № 1 от 28.08. 2020 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
от 31.08.2020г. № 53-0
_____А.С.Козлов

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по боксу

Срок реализации программы – весь период.

Возраст учащихся: от 5-18 лет.

Разработчики программы:

1.**Дуброва С.А.-** старший инструктор - методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
2.**Петрова И.А.-** инструктор - методист МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
3.Козлов С.В.- старший тренер - преподаватель по боксу
4.Козлов А.С. – тренер - преподаватель по боксу
5.Ильчик В.В. – тренер - преподаватель по боксу
6.Баранов А.В. –тренер - преподаватель по боксу

Рецензенты:

1. **Клесов Егор Анатольевич -** начальник отдела по ФКСТ и работе с молодёжью Администрации Аксайского района.

2. **Темирханова А.А.-** заместитель директора по учебно - спортивной работе МБУ ДО ДЮСШ «Юность»

Ростовская область, г.Аксай
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка_____стр.3

Раздел 1. Учебный план _____стр.8

Раздел 2.Методическая часть_____стр.10

Раздел 3. План воспитательной работы_____стр.25

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования _____стр.27

Раздел 5. Информационное обеспечение программы_____стр.28

Приложение №1 _____стр.29

Приложение №2_____стр.33

Приложение №3_____стр.34

Пояснительная записка.

Программа для ДЮСШ по боксу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Направленность программы «Бокс» - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и

подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по боксу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Основные задачи программы спортивно-оздоровительного уровня

- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- сформировать стойкий интерес к занятиям спортом вообще;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитать трудолюбие;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- отобрать перспективных детей и молодежь для дальнейших занятий боксом.

Основным условием выполнения этих задач является целенаправленная подготовка юных боксеров, которая предусматривает **следующие направления***:*

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;

- повышение тренировочных и соревновательных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами, спортсменов;

Программа предназначена для детей от 5-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками. В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста. По возрасту, физическому развитию группы разделяются на: **СОГ-1** (учащиеся 5-8 лет), **СОГ-2 (**учащиеся от 9 до 13 лет), **СОГ-3** (учащиеся от 14 до 16 лет) и **СОГ-4** (учащиеся с 17 лет и старше). На оздоровительный уровень подготовки так же могут быть зачислены дети и подростки, не выполнившие нормативных требований при обучении на предпрофессиональной программе.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребенка, и его оценку в глазах окружающих.

Срок реализации программы: весь период

Данная программа предусматривает*:*

- организацию спортивного отбора;
- проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного план;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- организацию систематической воспитательной работы;
- привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;

- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы.

Основные принципы работы ДЮСШ является:

Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на максимальную самореализацию личности.

Принцип гуманизации – обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания и обучения детей.

Принцип системности и последовательности - предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками бокса от простого к сложному, от репродуктивного к творческому.

Принцип индивидуальности. Необходимо не только учитывать индивидуальные особенности ребенка, но и способствовать их дальнейшему развитию. Каждый воспитанник должен быть (стать) самим собой, обрести (постичь) свой образ.

Принцип творчества и успеха. Индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности воспитанников и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

Принцип гибкой системы комплексного обучения – при определенных условиях в течение всего времени обучения воспитанник может переходить из одной ступени в другую, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между ступенями.

Принцип сознательности - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений.

Принцип дифференциации. Согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности воспитанников (их интересы, физические способности,

обученность, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Бокс - это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках. История возникновения и развития бокса История бокса насчитывает не одну тысячу лет. Разного рода упоминания о кулачных боях встречаются в Египте (изображения на фресках), а также на минойских и шумерских рельефах. По одним данным первые находки датированы 4000 лет до н.э., по другим 7000 лет до н.э. Принято считать, что спортивным видом единоборств бокс стал в 688 году до н.э., после того как был включен в программу античных Олимпийских игр. Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Основателем и первым чемпионом по боксу принято считать Джеймса Фигга. Что интересно, до того, как заняться боксом Джеймс был известным фехтовальщиком.

Раздел 1.Учебный план

План учебного процесса для дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитан на 46 недель по 3 часа в неделю.

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение часов
				Теоретические	Практические	Итоговая	на 1 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем часов		138					138
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10% 14					14
1.2.	Общая физическая подготовка	30% 41					41
1.3.	Вид спорта	30% 41					41
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10% 14					14
2.2.	Развитие творческого мышления	10% 14					14
2.3.	Национальный региональный компонент	5% 7					7
2.4.	Специальные навыки	5% 7					7
3	Теоретические занятия	14		14			14
4.	Практические занятия	110			110		110
4.1.	Тренировочные мероприятия	16					16

4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14					14
4.3.	Иные виды практических занятий	10					10
5.	Самостоятельная работа	10	10				10
6.	Аттестация	4					4
6.1.	Итоговая аттестация	4				4	

План учебного процесса для дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта рассчитан на 46 недель по 6 часа в неделю.

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)	Распределение часов
				Теоретические	Практические	Итоговая	на 1 год
1	2	3	4	5	6	7	8
Общий объем часов		276					276
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10% 28					28
1.2.	Общая физическая подготовка	30% 83					83
1.3.	Вид спорта	30% 83					83
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	10% 28					28
2.2.	Развитие творческого мышления	10% 28					28
2.3.	Национальный региональный компонент	5% 13					13

2.4.	Специальные навыки	5% 13				13
3	Теоретические занятия	28		28		28
4.	Практические занятия	232			232	232
4.1.	Тренировочные мероприятия	208				208
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	14				14
4.3.	Иные виды практических занятий	10				10
5.	Самостоятельная работа	12	12			12
6.	Аттестация	4				4
6.1.	Итоговая аттестация	4			4	4

Раздел 2. Методическая часть

Календарный учебный график																																																	сводные данные									
	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль				август										
год обучения	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	28.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	14.02.-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-31	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
спортивно-оздоровительный уровень																																																											
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3													138
Т	1			1		1				1				1			1		1				1				1			1		1				1				1					1								14						
П	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3		1	3	3	2	3	3	3	3	2	3								110					
С		1						1				1				1		1		1		1		1		1		1																											10				
Э																																				2	2																			4			
=																																															=	=	=	=	=	=							
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6													276
Т	2					2				2				2					2				3				3					3				3				3					3								28						
П	4	6	6	4	6	4	6	4	6	4	6	6	6	4	6	6	4	6	4	6	6	4	3	6	6	6	3	6	4	6	6	3	4	6	6	1	4	6	6	3	6	6	4	6	3	6								232					
С				2				2									2					2							2				1										1												12				
Э																																				2	2																			4			
=																																															=	=	=	=	=	=							

Для раздела 2 «Методическая работа» разработаны методические рекомендации и представлены **(ПРИЛОЖЕНИЕМ 1)**

Теоретические занятия.

1. Кратко о боксе.
2. Правила поведения на тренировке.
3. Основы личной гигиены.
4. Режим дня.
5. О питании спортсмена.
6. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также 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 со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой 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 и 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: 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 вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Спортивные и подвижные игры гандбол, баскетбол, теннис, эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха

Упражнения с булавами и гимнастической палкой

Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках

Перебрасывание набивного мяча

Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Упражнения с теннисными мячами

Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля)

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 и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить ко ***Упражнения для развития силовых качеств.*** Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности. Координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития быстроты действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение - быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача – увеличение

Темпа за единицу времени (5-8 сек.).

Развитие быстроты прямых ударов.

Развитие быстроты боковых ударов.

Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

Развитие быстроты ударов снизу**.**

Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений**.**

Развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Развитие быстроты специально боксерских движений.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась. Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитее быстроту, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастать.

Развитие быстроты прямых ударов.

Развитие быстроты боковых ударов.

Выносливость боксера.

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном

выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными, «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно, заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря па наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению волн).

Гибкость боксера. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Ловкость боксера. Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно

возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями

раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Технико- тактическая подготовка(ТТП)

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру, прежде всего, необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником

Техника нападения удары.

Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. *Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ногой.* При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. *На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:*

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для нее роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, **ОЦТ** (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что вес тела переносится на впереди стоящую ногу;

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксер должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы **ОЦТ** проецировался на середину площади опоры:

2. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди, ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксер обязан страховаться от возможной контратаки соперника, для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксерской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную рессорную функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается

перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксер перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в ее раскрытом положении и хорошо стягивал ее в положении кулака, длина одного бинта должна быть 2 м в длину и *4-5* см в ширину.

Техника защиты.

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Она составляет главное содержание его технической оснащенности. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий. Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. *Защита руками* высоконадежна и эффективна. Одним из активных приемов защиты является контрудар.

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие ею атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив — это встречное движение рукой, направленное на изменение на правления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие вы полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. *Защита туловищем* реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксера остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном.

Нырок — уклонение от удара с движением боксера вниз — в сторону под ударяющую руку соперника. Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Тактика бокса

Тактика бокса 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.

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель ее — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксера. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединенном с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после нее ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксер всегда застает противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая ее встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксер применяет, если ему не обходимо 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.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и в левых качествах боксеров в бою. Поединок на

каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя и дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксер тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте пере движения.

Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксер, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция — такое положение боксеров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксер должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своем теле.

Существующими правилами боксерам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

Другие виды спорта, подвижные игры и восстановительные мероприятия

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду, всплывать, изучение техники плавания: скольжения по воде, игры на воде, проплывать короткие дистанции.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры).

Самостоятельная работа.

Тренер - преподаватель совместно с инструктором - методистом ДЮСШ самостоятельно организовывает свой тренировочный процесс, согласно, индивидуальному плану самостоятельной работы **(ПРИЛОЖЕНИЕ 2).**

Раздел 3. План воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательная работа в спортивно-оздоровительных группах направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни. Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительных группах состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя, классного руководителя в школе и родителей. На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие

нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие. Основными формами совместной воспитательной работы являются:

- ✓ Чествование победителей соревнований и именинников;
- ✓ Родительские собрания с участием тренеров-преподавателей и руководителей ДЮСШ;
- ✓ Тематические беседы;
- ✓ Регулярное подведение итогов спортивной деятельности по группам.

Воспитательные средства:

- ✓ Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство;
- ✓ Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ✓ Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; наставническая и шефская работа старших учащихся с младшими;
- ✓ Дружный коллектив;
- ✓ Система морального стимулирования.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Дата проведения	Наименование мероприятий	Количество присутствующих	Фамилия и роспись ответственного за проведения
	Показательные выступления лучших спортсменов школы на «Дне открытых дверей МБУ ДО ДЮСШ «Юность»		
	Проведение занятий по истории видов спорта.		
	«Правила использования Государственной символики на соревнованиях», приуроченных ко «Дню народного единения»		
	Проведение информационных часов «В здоровом теле здоровый дух»		
	Проведение занятий «Профилактика неспортивного		

	поведения».		
	Проведение занятия «Профилактика межнациональной нетерпимости»		
	Беседа на тему «Меры предосторожности и правила поведения на льду в зимний период		
	Беседа на тему «Правила поведения при угрозе террористического акта».		
	Встреча с успешными и известными спортсменами школы.		
	Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения»		
	Творческий конкурс рисунков «АХ, ВЕСНА»		
	Встречи учащихся спортивной школы с ветеранами ВОВ и труда		
	Спортивно-развлекательная программа "Веселые старты", посвящённые годовщине Победы в ВОВ.		
	Проведение информационных часов «О вреде алкоголизма и табакокурения», посвященные Всемирному Дню без табака 31 мая		
	Беседа на тему «Спортсмен-пример для подражания»		
	Информационные часы «О противопожарной безопасности»		
	Беседа «По правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время».		
	Проведение спортивно-массового мероприятия, посвященное «Дню физкультурника»		

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном уровне является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

Методы выявления и отбора одарённых детей.

В ДЮСШ «Юность» разработана программа вступительных испытаний на обучение по предпрофессиональной программе для спортивных единоборств **(ПРИЛ0ЖЕНИЕ № 3)**

Раздел 5. Информационное обеспечение программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.

3. minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

4. Современная система подготовки боксеров/ В.И.Филимонов., М.,2009

5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

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/)**.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методические рекомендации

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще)

Основные средства тренировочных воздействий:

1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

2) подвижные игры и игровые упражнения;

3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучшее применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению

двигательных навыков, наиболее трудных по координации. вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационный способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

а) состояние здоровья юного спортсмена;

б) показатели телосложения;

в) степень тренированности;

г) уровень подготовленности;

д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Индивидуальный план самостоятельной работы для вида спорта БОКС				
№	Наименование предметных областей	Общий объем учебной нагрузки (часы)		Планируемый результат
1.	Обязательные предметные области	СОУ (3 час)	СОУ (6 час)	Укрепить теоретические знания в области выбранного вида спорта
1.1	**Теоретические основы физической культуры и спорта**			
	Тема: Просмотр соревнований и фильмов про бокс и боксеров	1	3	
	Тема: «Интересные факты из жизни спортсменов»	1	1	
1.2.	**Общая физическая подготовка**			Поддержание физической формы обучающегося
	Тема: Гимнастика: Базовые упражнения, подтягивание на перекладывание, отжимание, пресс, приседания.	1	1	
1.3.	**Вид спорта**			Развитие физических способностей
	Тема: «Бой с тенью»	1	1	
2.	Вариативные предметные области			
2.1.	**Различные виды спорта и подвижные игры**			Поддержание физической формы средствами других видов спорта
	Тема: Игра бадминтон, настольный теннис, футбол.	2	2	
2.2.	**Развитие творческого мышления**			Развитие концентрации внимания и логического мышления
	Тема: Таблицы Шульте, ребусы, кроссворды	1	1	
2.3.	**Национальный региональный компонент**			Укрепить теоретические знания развития видов спорта
	Тема: Изучение видов спорта популярных в Ростовской области	1	1	
	Тема: Изучение биографии выдающихся спортсменов Ростовской области	1	1	
2.4.	**Специальные навыки**			Умение соблюдать требований техники безопасности при развитии профессиональных физических качеств
	Тема: Изучение основ первой помощи	1	1	
	ИТОГО ЧАСОВ:	**10**	**12**	

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Программа вступительных испытаний.

Первые проверки, испытания физического состояния ребёнка проводятся только с целью получения знаний об уровне развития мышечной силы, быстроты, скоростно-силовых качествах, силовой выносливости. Лишь в дальнейшем, в процессе занятий, на основе многократных испытаний делается заключение о способностях к проявлению тех или иных физических качеств. Для оценки физического состояния при отборе используются тесты, которые составляют программу испытаний по ОФП на базовом уровне предпрофессиональной программы.

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП) (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1
Отжимание	5	10	15	20	25	30	35	38	42
	4	8	10	12	14	16	18	20	22
	3	6	8	10	12	14	16	18	20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230
	4	145	150	155	170	180	185	200	215
	3	135	140	145	155	160	165	170	180
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13
	4	3	4	5	6	7	8	9	10
	3	1	2	2	3	3	4	5	7

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (ОФП) (девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23
	4	4	5	7	9	11	13	15	17
	3	2	3	4	5	7	9	10	10
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200
	4	125	130	140	145	155	165	170	190
	3	115	120	130	135	145	155	165	170
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	3	4	5	6	7	8	9	10
	4	2	3	4	5	6	7	8	9
	3	1	2	3	4	5	6	7	8

1. Бег 30 м (сек)

2. Отжимание:

3.Прыжок в длину с места (см)

4. Подтягивание из виса на перекладине (раз):

Ведомость контрольных испытаний

по ОФП на этапе отбора на базовый уровень

предпрофессиональной программы.

№	Фамилия, имя	Бег 30 м. (сек)	Отжимание:	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание из виса на перекладине (раз):	Количество баллов
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

СИСТЕМА ОЦЕНКИ

При невозможности зачисления в бюджетные группы всех желающих отбор производится на конкурсной основе по результатам сдачи вступительного тестирования.

За каждое контрольное упражнение (тест) вступительного испытания выставляется балл (оценка). Затем по итогам вступительных испытаний, набранные баллы суммируются за каждое контрольное упражнение. Полученная сумма баллов будет являться конечной оценкой индивидуальных способностей поступающих, дающей основание для зачисления на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе. Распределение бюджетных мест будет определяться по наибольшей сумме баллов.