

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа физической подготовки разработана на основе:

Федерального Закона Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказа Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 **«**Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Санпина 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Устава учреждения, локальных актов.

Характеристика вида спорта бокс, его отличительные особенности.

Бокс (англ. box, букв. - удар) - спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Родина современного бокса - Англия (16-17 вв.). В Международной ассоциации любительского бокса (AIBA основана в 1946г.) В программе Олимпийских игр бокс (мужской и женский) включен с 1904 г., чемпионаты мира проводятся с 1974 г., Европы - с 1924 г. Подлинная история развития бокса в стране начинается с 1913 года, когда впервые в Петербурге было разыграно первенство России.

# Структура подготовки

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Срок реализации | Возраст зачисления (лет) | Минимальная наполняемость групп (человек) | Максим. режим учебных часов в неделю | Годовая нагрузка (часов) |
| Спортивно -оздоровительный | Весь период | 7 - 18 |  10 | 6 | 276 |

# ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах, осуществляющей реализации программы, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предметные области | Объёмы реализации программы по предметным областям (в час) |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | 14 | 14 | 14 |
| 2 | Общая физическая подготовка и специальная подготовка | 69 | 67 | 65 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | специальная | 3930 | 3532 | 3332 |
| 3 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 37 | 39 | 41 |
| 4 | Бокс как вид спорта: | 128 | 131 | 136 |
|  | Специальная физическая подготовка |  |  |  |
|  | Участие в соревнованиях | 98 | 95 | 96 |
|  | Восстановительные мероприятия и |  |  |  |
|  | медицинское обследование | 2 | 4 | 8 |
|  | Самостоятельная работа | 18 | 20 | 20 |
|  | Сдача контрольных нормативов | 2 | 4 | 4 |
|  |  | 8 | 8 | 8 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Другие виды спорта и подвижные игры | 28 | 25 | 20 |
| Итого часов: | 276 | 276 | 276 |
| Недельный объем тренировочной и соревновательной деятельности (в час.) | 6 | 6 | 6 |
| Количество занятий в неделю (в час.) | 3 | 3 | 3 |
| Количество часов в день | 2 | 2 | 2 |

**Структура годичного цикла:** на спортивно-оздоровительном этапе обучения периодизация учебного процессаносит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На данном этапе подготовки исключительно большое значение имеет обучение технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал по виду спорта бокс.

# Содержание программы

# Теория и методика физической культуры и спорта

Главная задача теоретической подготовкисостоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия, происходящие на ринге**.** Начинающих спортсменов, особенно на спортивно-оздоровительном этапе, необходимо приучить посещать, просматривать видеозаписи и анализировать соревнования по боксу различного уровня, изучать техническую и тактическую подготовленность будущих соперников, следить за действиями судей, их реакцией

на действия спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент

**Перечень тем и краткое содержание материалов по теории**

практических знаний.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Содержание |
| 1. | Физическая культура и спорт | Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины |
| 2. | Краткий обзор развития бокса | История создания бокса. Сведения о развитии бокса Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма | Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. |
| 4. | Общие понятия о гигиене | Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. |
| 5. | Основы требований безопасности. | Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе ДЮСШ. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при |
|  | Места занятий. Оборудование и инвентарь. | угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма боксеров |
| 6. | Врачебный контроль и самоконтроль | Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ. |
| 7. | Общие понятия о технике. Правила соревнований. | Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. |
| 8. | Воспитательное значение обучения | Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении. |
| 9. | Морально-волевая подготовка | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. |

Любой спортсмен, не зависимо от вида спорта, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, область, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитывать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

#

**Общая и специальная физическая подготовка**

Под общей физической подготовкойпонимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м;

бег на скорость на 30м, 40м, 60м, 100м; бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов; бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения; ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке; передвижения в боевой стойке с изменением скорости;

всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами; дриблинг с теннисными мячами; челночный бег; перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах; метание мячей; различные упражнения в равновесии, в том числе ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры; подвижные игры.

упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре; отталкивание от пола с хлопками из упора лежа; приседания с отягощениями на двух и одной ноге; броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов; упражнения со штангой (вес 70 -80 % от максимального) - жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног; упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах; подтягивание на перекладине, подъем ног до перекладины; передвижение в боевой стойке с отягощениями и др.

упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда; упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) **снарядах,** преимущественно используя серии ударов; учебные и вольные бои по 5-7 раундов; спарринги. упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Технико-тактическая подготовка**

Основными педагогическими принципами работы тренера на данном этапе обучения вляются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными упражнениями (в порядке повышения сложности) являются:

разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;

имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и туловище;

упражнения для освоения защиты от ударов;

упражнения с тренажерами;

работа с переменой дистанции;

упражнения на развитие чувства равновесия;

игры и упражнения для начинающих боксеров;

игры на внимание, закрепление техники.

Тематическое планирование программного материала по разделу

Тематический план занятий с боксерами-новичками включает в себя:

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

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных,

двойных и серий) и защит от них,

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров, пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот).

Рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом. В конце второго года занятий боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

**Самостоятельная работа**

Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия во время учебно-тренировочного процесса. Тренер - преподаватель рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу. Тренер-преподаватель может давать обучающимся задания для самостоятельной работы на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных ошибок.

**Методическое обеспечение программы**

**Формы, методы и средства обучения**

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основные задачи этого этапа: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий. На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

**Возрастные особенности физического развития представлены в таблице.**

# Примерные сенситивные периоды

# развития двигательных качеств

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст (лет) |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Рост |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Быстрота |  |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + | + |

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и планом, в которых определяется минимум содержания программного материала.

Эффективность процесса определяется четкой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов всего процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Работа планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план, план каждого занятия.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведенной работы. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм. Групповая форма обучения создает хорошие

условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося.

Фронтальная форма обучения позволяет преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Ожидаемый результат**

укрепление здоровья;

развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и др.);

коррекция недостатков физического развития;

воспитание моральных и волевых качеств, способствование становлению спортивного характера.

В процессе изучения программы занимающиеся:

Знакомятся с требованиями безопасности на занятиях по боксу и изучают основы предупреждения травматизма;

требования к форме одежды на занятиях по боксу; правилами личной гигиены;

историей развития вида спорта бокс; правилами личной гигиены;

краткими сведениями о влиянии физических упражнений на организм;

правилами соревнований

*Уметь:*

приёмы самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);

приемы самозащиты для устранения угрозы своей жизни и здоровью, а также оказания помощи товарищу.

Примерная последовательность изучения материала

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

общая физическая подготовка;

развитие физических качеств;

изучение технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

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

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

Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется, как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются.

При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

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

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед

назад, влево - вправо;

передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага;

«челночное» передвижение;

передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

**Врачебно-педагогический контроль**

При занятиях в спортивно-оздоровительных группах решаются следующие задачи врачебно-педагогического контроля: ознакомление занимающихся с содержанием и значением понятий: гигиена личная и гигиена мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, а также привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача и тренера- преподавателя по контролю состояния своего здоровья.

Врач должен контролировать планирование учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль предусматривает:

углубленное медицинское обследование обучающихся (2 раза год);

врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;контроль выполнения занимающзимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение допуск здоровых лиц к тренировочным занятиям и к участию в спортивных мероприятиях.

Тренер, в процессе занимающимися освоения программы физической подготовки должен знать, справляется ли занимающийся физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. К данным подлежащим контролю относятся:

уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;

уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению хорошего результата и уверенности в своих силах, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;

способность переносить тренировочные нагрузки;

быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

педагогические наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить занимающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов; тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

**Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Допускать боксеров к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль эффективности тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

**Допуск к участию в соревнованиях по боксу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ранг** с**оревнований** | **Минимальный возраст участников** | **Минимальный уровень спортивной подготовки** |
| 1. Внутри школьные | 8 лет | - |
| 1. Муниципальные | 10 лет | - |
| 2. Межмуниципальные | 10 лет | 3ю.р |
| 3. Региональные | 13 лет | 3ю.р |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Достижения преимущества над противником | Победитель |
| 1 | Проведение поединка по правилам бокса | + |
| 2 | Красивое проведение поединка. | + |
| 3 | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек) | + |
| 4 | Соревнования по демонстрации техники | + |
| 5 | Доминирование над соперником | + |
| 6 | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления). | + |
| 7 | Демонстрация эффективных защитных действий | + |

1. **Требования безопасности при реализации программы**

**Общие требования безопасности**

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

1.2.При проведении занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения в спортивном зале, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксерском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4.На ринге не должны находиться посторонние лица и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи при травмах.

1.7.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Требования безопасности перед началом занятий.

1.1. Проверить готовность учебного места к занятиям

Проверить наличие у обучающихся спортивной формы и обуви.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты. 2.5.Провести инструктаж по требованиям безопасности.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

еред выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству Учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Система контроля и зачетные требования.**

**.Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 6-9 лет | 10-14 лет | 15-18 лет |
| Бег 30м. (см) | 8.4 и мен. | 7.2 и мен. | 5.8 и мен. |
| Прыжки в длину с места | 100 и бол. | 140 и бол. | 200 и бол. |
| Бросок набивного мяча 2кг. Двумя руками из-за головы, сидя(см.) | 100 и бол. | 210 и бол. | 435 и бол. |
| Подтягивание из виса (кол-во) | 1 и бол. | 2 и бол. | 3 и бол. |

**Методические указания по проведению тестовых испытаний**

Промежуточная аттестация проводится в процессе освоения программы после освоения разделов по предметным областям. Итоговая аттестация проводится по завершении обучения – 1 раз в год после освоения Программы.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации для выявления уровня освоения программы в соответствии с требованиями к результатам освоения программы проводятся:

практическое тестирование уровня общей, специальной физической подготовки;

теоретическое тестирование по каждой из предметных областей программы.

1. **Перечень информационного обеспечения**

 **Литература**

1. Бокс: Энциклопедия. Сост. Н.Н. Тараторин. М.: ТерраСпорт, 1998.320с. 2.Иванов А. Кикбоксинг. Киев: Перун, 1995.312 с., ил.

3. Теория и методика юношеского спорта. В.Г.Никитушкин. Москва «Физическая культура», 2010, - 208 с.

4.Анастази А. Психологическое тестирование. Кн. 1. М.: Педагогика, 1982.320 с. 5.Бокс. «Теория и методика» Учебник Ю.А.Шулюк, А.А.Лавров, С.М.Ахметов и др. М: Советский спорт, 2009, 767с

6. «Подвижные игры как средство физического воспитания детей дошкольного возраста.» Л.И. Глущенко М., «Физическая культура», 2006, - 192 с.

7. Психологические основы спортивной подготовки детей 6-9 лет Г.А.Кузьменко. Москва, Советский спорт, 2008 – 268 с.

8. Физическое воспитание детей 5-6 лет. Н.И.Дворкина и др, М.Советский спорт, 2007, 80.

9. Эмоционально-волевая подготовка спортсменов / Под общ. ред. А.Т. Филатова. 10.Алексеев А.В. Себя преодолеть! М.: Физкультура и спорт, 1978.144с.

10. Энциклопедия экстремальных ситуаций. А.В. Гостюшин Изд. 2-е. М.: Зеркало, 1995.288 с.

11. «Идущим дорогой через ринг» Учебное пособие. Р.Р. Камалетдинов М.: Инсан, 2000.288 с

12. «Жизнь как третий раунд». В.Качановский М: Астрель, 2010, 224 с. с ил.

**Перечень интернет – ресурсов**

1. Материалы и советы по организации тренировочного процесса. Электронный ресурс. URL: [http://www.magma-team.ru](http://www.magma-team.ru/)
2. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации. Электронный ресурс. URL: [http://spo.1september.ru](http://spo.1september.ru/)
3. Организация деятельности спортивных школ. Электронный ресурс. URL: [http://www.audit-it.ru](http://www.audit-it.ru/)
4. 4.Психологическая подготовка боксера к соревнованиям. Электронный ресурс. URL: [http://justboxing.net](http://justboxing.net/)

Психофизиологические особенности представителей различных видов спорта в период подготовки и участия в соревнованиях. Электронный ресурс. URL: [http://www.dissercat.com](http://www.dissercat.com/)

1. Спортивная психофизиология. Электронный ресурс. URL:[http://psysports.ru](http://psysports.ru/)
2. Инновационный метод контроля психологических проблемных зон спортсменов на примере основной сборной команды по боксу Электронный ресурс. URL:<http://www.youtube.com/watch?v=hWvcKgyxmhM>
3. Организация физической культуры и спорта. Чикуров А.И. http://www.magma- team.ru/chikurov-aleksandr/trenery/chikurov-aleksandr
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Электронный ресурс. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/index-6.html9>.
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в российской федерации. Электронный ресурс. URL:<http://www.minsport.gov.ru/press-> centre/news/2148/sp..
6. Примерная программа по профилактике применения допинга для занимающихся Электронный ресурс. URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/antidoping/nauchno-> prosvetitels/2239/