Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
р.п. Тамала Пензенской области

РАССМОТРЕННО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
_____ С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «УЧУСЬ БОКСИРОВАТЬ»

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст детей – 7-11 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
Узбеков Юрий Исмаилович,
тренер-преподаватель
МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Тамала

р.п. Тамала
2026 г.

Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь боксировать» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь боксировать» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность программы:

Актуальность программы заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде,
обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое и физического развития личности обучающегося, укрепления его здоровья.

Актуальность программы определяется запросом со стороны учащихся и их родителей, социально – образовательным заказом муниципалитета, так как бокс по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия боксом привлекательны его особой атмосферой бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса учащихся к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой личности.

Программа актуальна для учащихся, так как направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональную ориентацию, профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа модифицированая, составлена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), авторы-составители: А.О.Акопян; Е.В. Калмыков; В.Г. Г.В. Кургузов.

Модификация данной программы заключается в изменении содержания отдельных тем, порядке их изучения, распределении часов и объема материала.

Данная образовательная программа является модульной и состоит из двух модулей «Начинающий боксер» и «Юный боксер». Каждый модуль имеет следующие разделы: «Теоретическая подготовка» и «Общую и специальную физическую подготовку» и «Технико-тактическую подготовку».

Программа базируется на следующих общепринятых методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки для обучающихся разного возраста;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок, возрастание объема средств и методов общей и специальной физической подготовки, изменение соотношения в сторону уменьшения времени на ОФП (общей физической подготовки) и увеличения объема СФП (специальной физической подготовки);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- учет сенситивных периодов при развитии двигательных способностей обучающихся.

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики бокса и привлечения максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям бокса с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что она является модульной, включает два модуля «Начинающий боксер» и «Юный боксер».

Освоение модулей для учащихся 7-9 лет является эмоциональная направленность обучения, использование разнообразных игровых упражнений, игр с элементами бокса.

Особенность освоения модуля для учащихся 9-11 лет состоит в использовании педагогом специально подобранных игровых упражнений (выполняются индивидуально, в группах, командах), заданий - прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и упражнений оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и включение в образовательный процесс кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Модуль «Начинающий боксер» предполагает освоение специальной физической подготовки и знакомство с азами техники бокса.

Модуль «Юный боксер» расширяет объем специальной физической подготовки и изучение техники и тактики бокса.

На втором году обучения вводится раздел «Профессиональная ориентация», который предполагает включение профессиональной пробы. Одним из ключевых вопросов при организации профессиональной пробы является определение ее роли в общем контексте реализации программы.

Профессиональные пробы становятся для учащихся проверкой выбранной образовательно-профессиональной траектории. Она помогает оценить степень развития знаний, умений и навыков и в целом готовность к переходу на более высокий этап профессионального становления.

Профессиональная проба имеет ознакомительный уровень – упрощенный вариант проведения и применяется при первом знакомстве с профессиональным направлением.

Педагогическая целесообразность программы:

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса. Определяет последовательность изложения программного материала, обеспечивает преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, и позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий, способствующим систематическим занятиям физической культурой и спортом, разностороннему физическому развитию личности, укреплению здоровья учащихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством занятий боксом.

Задачи образовательной программы: Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных ***задач:***

Основные задачи первого года обучения:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему физической и спортивной подготовленности;

-освоение основ личной гигиены и самоконтроля;

-овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр;

-овладеть техникой выполнения передвижения, боксерской стойки, ударов и защиты.

Основные задачи второго года обучения:

- дальнейшее укрепление здоровья и физическое развитие;
- овладение основными понятиями в терминологии бокса;
- овладеть техникой выполнения передвижений, дистанции, комбинации ударов, защиты, контратаки.

Объем программы составляет 324часов.

Сроки реализации Программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Учебный год составляет 108 часа для 1-года обучения, 216 часов – 2 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для первого года обучения, 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки боксеров, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

Программа содержит следующие предметные области:

«Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя основы философии и психологии спортивных единоборств; разъяснение роли физической культуры и спорта в современном обществе; вопросы гигиены, режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;

«Общая и специальная физическая подготовка» включает в себя вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь), изучение комплексов физических упражнений;

«Технико-тактическая подготовка» содержит основы технико-технических действий по боксу в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом, полом, физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и т.д.

Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

Прогнозируемые (планируемые результаты)

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий боксом, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального, регионального и Всероссийского уровня.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

По итогам **первого года обучения** учащийся должен **знать:**
- требования техники безопасности при занятиях боксом;
- правила личной гигиены;
- основы техники бокса.

Уметь:
-выполнять специальные упражнения;
- выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость;
- владеть основами техники бокса.

По итогам **второго года обучения** учащийся должен **знать:**
- история развития бокса;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- правила поведения на соревнованиях по боксу;
- правила соревнований по боксу;
- жесты рефери в ринге;
- правила ведения боя.

Уметь:

- выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех - ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, защита от них;

- действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита;

- действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной);

- владеть техникой выполнения ударов;

- владеть защитами от одиночных и комбинированных ударов;

- владеть основами технических и тактических действий.

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;

- опрос по основным терминам в боксе;

- сдача контрольных нормативов;

- текущий контроль умений и навыков;

- промежуточный тематический контроль умений и навыков;

- аттестация по результатам завершения программы

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация внутри школьных турниров,

- участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах,

-проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков,

- педагогическое наблюдение,

- анализ документов сдачи контрольных нормативов.

Учебно-тематический план

Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	7- 9	15	3	108/3	Выполнение норм по общей физической подготовке

2 г.	9 - 11	15	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

Учебный план тренировочных занятий по боксу
1 год обучения
Модуль «Начинающий боксер»
(нагрузка 3 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	4	4	тестирование, опрос, обсуждение с использованием карточек-заданий, собеседование, тест-опросник, опрос-викторина
2.	Общая физическая подготовка	40	5	35	собеседование, опрос, беседа, отслеживание динамики показателей, педагогическое наблюдение, карточки-задания, тестовые задания по правилам игр, соблюдение правил игры.
3.	Специальная физическая подготовка	35	4	31	опрос, отслеживание динамики показателей, собеседование, техника толкания мяча, наблюдение, карточки-задания, учебная игра, тестовые задания, целевые установки
4.	Технико-тактическая подготовка	18	3	15	педагогическое наблюдение, спарринг, схватка,

					беседа, учебная игра
5.	Педагогический контроль	7	2	5	тест-опросник, опрос-викторина, портфолио
	Всего часов:	**108**	**18**	**90**	

Календарно-учебный план тренировочных занятий по боксу
1 год обучения
Модуль «Начинающий боксер»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретический раздел - 8ч.					
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра	3	1	2	тестирование, опрос
1.2.	История возникновения и развития бокса	1	1		обсуждение с использованием карточек-заданий.
1.3.	Место для проведения занятий по боксу	1.5	0,5	1	карточки-задания, собеседование
1.4.	Гигиена спортсмена.	1	1		тест-опросник.
1.5.	Режим и его значение для спортсмена.	1,5	0,5	1	опрос-викторина.
Раздел 2: Общая физическая подготовка - 40 ч.					
2.1.	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.	1	1		собеседование, опрос
2.2.	Строевые упражнения	4	1	3	беседа, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Ходьба и бег	9	1	8	беседа, педагогическое наблюдение, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.4.	Общеразвивающие упражнения. - Общеразвивающие упражнения без предметов; - Общеразвивающие упражнения с предметами; - Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.	1 4 4 7	1	 4 4 7	блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей
2.5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты. - Подвижные игры; - Спортивные игры; - Игры эстафеты	1 3 3 3	1	 3 3 3	тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка «Школа движений» - 35 ч. (4+31)					
3.1.	Характерные особенности специальной подготовки**.**	1	1		опрос,
3.2.	Прыжки	5,5	0,5	5	отслеживание динамики изменений показателей.
3.3.	Метание	5,5	0,5	5	собеседование, техника толкания набивного мяча
3.4.	Висы, упоры, лазание	6	1	5	отслеживание динамики изменения показателей
3.5.	Акробатика	6,5	0,5	6	педагогическое наблюдение, карточки-задания.

3.6.	Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.	10,5	0,5	10	собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка «Основы техники бокса» - 18 ч.					
4.1.	Боевые стойки		1	5	педагогическое наблюдение, спаринг
4.2.	Удары в боксе		1	5	педагогическое наблюдение, схватка
4.3.	Боковые удары		1	5	беседа, учебная игра, спарринг
Раздел 5. Педагогический контроль - 7 ч.					
5.1.	Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы	3	1	2	тестирование
5.2.	Итоговое занятие «Веселые старты»	3,5	0,5	3	соревнование
5.3.	Самостоятельная работа	0,5	0,5		отчет – видеоролик
	Всего часов:	**108**	**18**	**90**	

Содержание

1 год обучения

Раздел 1: Теоретический раздел - 8 ч.

1.1.Тема «Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра».

Теория: (1ч.) Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Введение в образовательную программу.

Практика: (2ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: тестирование, опрос

1.2. Тема «История возникновения и развития бокса»

Теория: (1 ч.) Краткий исторический обзор развития бокса в России и в регионе.

Контроль: обсуждение с использованием карточек-заданий.

1.3. Тема «Место для проведения занятий по боксу»

Теория: (0,5 ч.) Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и инвентарь. Жесты рефери в ринге.

Практика: (1ч.) отработка жестов рефери с юными боксерами.

Контроль: карточки-задания, собеседование

1.4. Тема: Гигиена спортсмена.

Теория: (1ч.) Гигиена спортсмена. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Общие гигиенические требования к обучающимся боксом. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Контроль: тест-опросник.

1.5. Тема: Режим и его значение для спортсмена.

Теория: (0,5ч.) Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом.

Практика: (1 ч.) совместно с тренером-преподавателем разработать режима дня спортсмена.

Контроль: опрос-викторина.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 40 ч.

2.1. Тема: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

Теория: (1 ч.) Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) Общее понятие об ОФП. Функции ОФП. Средства ОФП. Место ОФП в системе обучения юного спортсмена.

Контроль: собеседование, опрос.

2.2. Строевые упражнения (2ч)

Теория: (1ч.) Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика: (3ч.) Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением дистанции.

Контроль:

2.3. Тема: Ходьба и бег

Теория: (1ч.) Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль ходьбы и бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: (4ч.)

Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Практика: (4ч.) Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.4. Тема: Общеразвивающие упражнения

Теория: (1ч.) Назначение общеразвивающих упражнений. Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Эффективные средства и методы развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов: (4ч.)

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами: (4ч.)

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств: (7ч.)

Силы:

-Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Упражнения с набивным мячом: без партнера, с партнером

- стоя лицом к партнеру
- стоя спиной к партнеру
- сидя лицом к партнеру
- сидя спиной к партнеру
- Метания (диска, ядра, копья, молота).

Борьба:

- Элементы борьбы в стойке.
- Упражнения в толкании.

Быстроты:

Легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

- Спортивные игры
- Упражнения со скакалкой

Гибкости:

- упражнения на гимнастической стенке,
- упражнения для формирования осанки.
- упражнения на растягивание мышц рук и плечевого пояса, шеи, туловища, ног

Ловкости:

-легкая атлетика - челночный бег 3х10 м;

акробатика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

- упражнения с булавами;
-спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;
- подвижные игры – эстафеты с элементами бокса.

Выносливости:

- легкая атлетика – на средние и длинные дистанции;
- плавание - 25 м.
- передвижение на лыжах

Контроль: блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей

2.5. Тема: Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Теория: (1ч.) Значение подвижных и спортивных игр в освоении дзюдо. Ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Практика: (3ч.) **Подвижные игры** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Практика: (3ч.) **Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол, лапта, городки.

Практика: (3ч.) **Игры эстафеты.**

Контроль: тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка «Школа движений» - 35 ч.

3.1.Тема: Характерные особенности специальной подготовки.

Теория: (1ч.) Понятие СФП. Функции СФП. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Контроль: опрос.

3.2. Тема «Прыжки»

Теория: (0,5ч.) Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: (5ч.) Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см), через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

3.3. Тема «Метание»

Теория: (0,5ч.) Техника выполнения метания теннисного мяча и толкание набивного.

Практика: (5ч.) Метание теннисного мяча в цель, на дальность, партнёру, на точность после отскока. Толкание набивного мяча от груди из-за головы двумя руками, от плеча одной.

Контроль: собеседование, техника толкания набивного мяча.

3.4.Тема: Висы, упоры, лазание

Теория: (1ч.) Техника выполнения висов, упоров, лазания.

Контроль: отслеживание динамики изменения показателей

Практика: (5ч.)

Висы:

- вис на перекладине,
- вис спиной на гимнастической стенке,
- вис на канате на прямых руках.

Упоры:

- упор стоя на коленях,
- упор сзади на полу,
- упор лежа,
- упор на низкой перекладине на параллельных брусьях,
- перемещение в упоре руками вперёд.

Лазание: на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

3.5. Тема: Акробатика

Теория: (0,5ч.) Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: (6 ч.) Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- кувырки назад с переходом в стойку на руках;
- кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.);
- кувырок одна нога вперед;
- кувырок в сторону;
- кувырок, скрестив голени;

- кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад.

- подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках.

- сальто вперед и назад.

-перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

-упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия,

- упражнения с резинами.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания.

3.6. Тема: Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.

Теория: (0,5ч.) Значение тренировочных упражнений и игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Практика: (10 ч.)

- Упражнения для развития быстроты реакции при атаке, при защите, при контратаке.

- Упражнения для развития боевой ловкости:

- Элементарные имитационные упражнения:

- Передвижения:

- передвигаться мелкими скользящими шагами.

- передвигаться скользящими приставными шагами, левым или правым боком вперед

- быстро передвигаться боком скользящим приставным шагом, попеременно поворачиваясь на 180°

- быстро передвигаться боком попеременным шагом, т. е. поочередно переставлять ноги в передне-заднем направлении

- передвигаться вперед в боевой стойке приставным шагом.

- Удары:

- наносить прямой (снизу, боковой) удар левой рукой с шагом левой ногой. Правой ногой делать свободный промежуточный шаг после каждого удара.

- вращать туловище направо и налево с перекрестной координацией (с шагом левой — поворот налево, с шагом правой — направо).

- наносить прямой (снизу, боковой) удар левой с шагом правой ногой. Левой ногой делать свободный промежуточный шаг.

- наносить прямой (снизу, боковой) удар правой с шагом левой ногой. Правой ногой делать промежуточный шаг.

-попеременно наносить прямые (снизу, боковые) удары левой и правой рукой. Удар левой наносить с шагом правой ногой, удар правой - с шагом левой. После каждого удара делать два свободных промежуточных шага.

- попеременно наносить основные удары с шагами вперед. Удар левой наносить с шагом правой ногой, удар правой — с шагом левой.

То же упражнение с шагом назад. Удар левой наносят, когда отставляют назад левую ногу, удар правой — когда отставляют правую. Вес тела переносят на отставляемую назад ногу только в момент следующего удара.

- Защита:

1. Подставка:

- подставка правой ладони с шагом вперед левой ногой.
- подставка тыльной стороны правой кисти с шагом вперед левой ногой.
- подставка тыльной стороны левой кисти с шагом вперед правой ногой.
- попеременная подставка тыльной стороны кисти (левой и правой руки) с шагом разноименной ногой.
- подставка левого плеча с шагом вперед правой ногой.
- подставка правого плеча с шагом вперед левой ногой.
- попеременная подставка левого и правого плеча с шагом вперед разноименной ногой.
- подставка согнутой в локте прижатой к туловищу правой руки с шагом вперед левой ногой.
- подставка согнутой в локте прижатой к туловищу левой руки с шагом вперед правой ногой.
- попеременная подставка согнутых в локте прижатых к туловищу левой и правой рук с шагом вперед разноименной ногой.

2. Уклон:

- уклон влево с шагом вперед левой ногой.
- уклон вправо с шагом вперед правой ногой.
- попеременные уклоны влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой.
- уклон влево с шагом назад правой ногой.
- уклон вправо с шагом левой ногой
- попеременные уклоны влево и вправо с шагом назад разноименной ногой.

3. Отбив:

- отбив правой рукой влево-внутрь с шагом вперед левой ногой.
- отбив левой рукой вправо-внутрь с шагом вперед правой ногой.
- попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагом вперед разноименной ногой.
- отбив правой рукой вправо-наружу с шагом вперед левой ногой. Отбив правой рукой влево-внутрь с шагом вперед правой ногой Отбив левой рукой вправо-внутрь с шагом назад левой ногой.
- попеременные отбивы внутрь правой и левой рукой с шагом назад одноименной ногой.

4. Нырок:

- нырок влево с шагом вперед левой ногой.
- нырок вправо с шагом вперед правой ногой.

- попеременные нырки влево и вправо с шагом вперед одноименной ногой

5. Уход:

- шаг левой ногой влево-вперед с поворотом туловища влево.
- шаг правой ногой вправо-вперед с поворотом туловища вправо.
- попеременные шаги влево-вперед и вправо-вперед с поворотом туловища в одноименную сторону.
- шаг левой ногой влево-назад с поворотом туловища вправо.
- шаг правой ногой вправо-назад с поворотом туловища влево.
- попеременные шаги влево-назад и вправо-назад с поворотом туловища в разноименные стороны.
- Имитационные упражнения – «бой с тенью».
- Упражнения для выработки умения расслабляться.

Контроль: собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка «Основы техники бокса» - 18 ч.

4.1. Тема «Боевые стойки»

Теория: (1ч.) Изучение техники и тактики боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя

Практика: (5ч.) Уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Контроль: педагогическое наблюдение, спаринг.

4.2. Тема «Удары в боксе»

Теория: (1ч.) Техника выполнения ударов.

Практика: (5 ч.) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Контроль: педагогическое наблюдение, схватка.

4.3. Тема «Боковые удары»

Теория: (1ч.) Техника выполнения боковых ударов.

Практика: (5 ч.) Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Контроль: беседа, учебная игра, спарринг.

Раздел 5. Педагогический контроль - 7 ч.

5.1. Тема «Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

Контроль: тестирование

5.2. Итоговое занятие

Тема «Веселые старты»

Теория: (0,5ч.) Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: (3ч.) Показательные выступления обучающихся: соревнования по ОФП, соревнования по СФП, соревнования – эстафеты.

Контроль: соревнование

5.3. Тема: Самостоятельная работа

Теория: (0,5 ч.) Индивидуальная работа в домашних условиях.

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

Контроль: отчет – видеоролик

Учебный план тренировочных занятий по боксу
2 год обучения
«Юный боксер»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	3	4	блиц-опрос, тестирование, собеседование, портфолио, опрос, карточки-задания.
2.	Общая физическая подготовка	69	7	62	обсуждение, опрос, педагогическое наблюдение, карточки-задания, беседа, отслеживание динамики показателей, техника безопасности во время проведения игр-эстафет, распределение

					команд, точное соблюдение выполнение заданий игры, техника безопасности на воде.
3.	Специальная физическая подготовка	66	6	60	обсуждение, опрос, педагогическое наблюдение, собеседование, карточки-задания, зачет, указания
4.	Технико-тактическая подготовка	46	4	42	кроссворды, педагогическое наблюдение, спарринг, работа в группах
5.	Судейская подготовка	17	2	15	утверждение комплексов упражнений по физической и тактической подготовке, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии.
6.	Педагогический контроль	11	3	8	тестирование, соревнование
	Всего часов:	**216**	**25**	**191**	

Календарно-учебный план тренировочных занятий по боксу
2 год обучения
«Юный боксер»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Теоретическая подготовка - 7 ч.					
1.1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	3	1	2	блиц-опрос, тестирование
1.2.	Характеристика современного состояния бокса	1	1		собеседование, портфолио.
1.3.	Термины бокса, техническая оснащенность	3	1	2	опрос, карточки-задания.
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 69 ч.					
2.1.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		обсуждение, опрос
2.2.	Ходьба	7	1	6	педагогическое наблюдение, карточки-задания
2.3.	Бег	7	1	6	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.4.	Общеразвивающие упражнения	1	1	15	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Подвижные и спортивные игры	1	1		техника безопасности во

2.5.1.	Подвижные игры	7		7	время проведения игр-эстафет, распределение команд, точное соблюдение выполнение заданий игры.
2.5.2.	Спортивные игры	7		7	
2.5.3.	Игры-эстафеты	7		7	
2.6.	Плавание	8	1	7	техника безопасности на воде, педагогическое наблюдение, собеседование.
2.7.	Лыжи	8	1	7	педагогическое наблюдение, собеседование
Раздел 3. Специальная физическая подготовка «Школа движений» - 66 ч.					
3.1.	Значение и место СФП в процессе тренировки	2	2		обсуждение, опрос.
3.2.	Прыжки	21	1	20	педагогическое наблюдение, собеседование
3.3.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	11	1	10	педагогическое наблюдение, карточки-задания.

3.4.	Акробатика	16	1	15	педагогическое наблюдение, карточки-задания
3.5.	Висы и упоры	16	1	15	зачет, указания
Раздел 4. Технико-тактическая подготовка «Основы техники бокса» - 46 ч.					
4.1.	Техника и тактика бокса	4	4		кроссворды, педагогическое наблюдение, спарринг, работа
4.2.	Практика по технике и тактике бокса:				
4.2.1.	- Положение кулака	3		3	
4.2.2.	- Боевая стойка.	3		3	
4.2.3.	- Передвижения в боевой стойке	3		3	
4.2.4.	- Прямые удары левой и правой в голову	3		3	
4.2.5.	- Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)	3		3	
4.2.6.	- Боковые удары в голову и защита от них	3		3	
4.2.7.	- Защита от прямых ударов	3		3	
4.2.8.	-Защита подставкой	3		3	
4.2.9.	- Защита сведением рук.	3		3	
4.2.10.	- Защита отбивами	3		3	
4.2.11.	- Защита уклонами	3		3	
4.2.12.	- Боевые дистанции	3		3	
4.2.13.	- Комбинации из 3-4 прямых ударов	3		3	
4.2.14.	Контратаки одиночными ударами.	3		3	

Раздел 5. Судейская подготовка - 17 ч.					
5.1.	Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов	2	2		утверждение комплексов упражнений по физической и тактической подготовке, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии.
5.2.	Практика по судейской подготовки:				
5.2.1.	- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.	2		2	
5.2.2.	- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.	2		2	
5.2.3.	- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке	4		4	
5.2.4.	- Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста	2		2	
5.2.5.	- Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.	3		3	
5.2.6.	- Судейство на внутренних соревнованиях.	2		2	
Раздел 6. Педагогический контроль - 11ч.					
6.1.	Промежуточная	3	1	2	тестирование

	аттестация и аттестация по результатам завершения программы				
6.2	Соревнования «Путь к рекордам»	7	1	6	соревнования
6.3.	Самостоятельная работа	1	1		отчет – видеоролик.
	Итого:	**216**	**26**	**190**	

Содержание
2 год обучения

Раздел 1: Теоретический раздел - 7 ч.

1.1. Тема «Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра».

Теория: (1 ч.) Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды. Введение в образовательную программу

Практика: (2ч.) Входная диагностика – оценка психо-эмоционального состояния и уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Контроль: блиц-опрос, тестирование

1.2. Тема «Характеристика современного состояния бокса»

Теория: (1 ч.) Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Особенности развития бокса в Пензенской области и Тамалинском районе.

Контроль: собеседование, портфолио.

1.3. Тема «Термины бокса, техническая оснащенность»

Теория: (1 ч.) Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

Практика: (2 ч.) Отработка терминов бокса и технической оснащенности.

Контроль: опрос, карточки-задания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка - 56 ч.

2.1.Тема «Влияние физических упражнений на организм спортсмена».

Теория: (1 ч.) Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Контроль: обсуждение, опрос

2.2. Тема «Ходьба»

Теория: (1 ч.) Понятие «общая физическая подготовка». Компоненты здоровья. Роль ходьбы в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: (6ч.) Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Быстрая ходьба. Ходьба на лыжах.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания.

2.3. Тема «Бег»

Теория: (1 ч.) Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: (6ч.) Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад. Бег на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 3 х 5 м, 3 х 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м. Кроссовый бег -500-1000м. Бег на лыжах.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.4. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: (1 ч.) Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений. Гигиена занимающегося.

Практика: (10ч.) Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением партнера.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

- Упражнения с набивными мячами (медицинболами).

- Упражнения с предметами на местности.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема «Подвижные и спортивные игры»

Теория: (1 ч.) Значение подвижных игр в освоении бокса. Правила проведения подвижных игр.

Практика: (5ч.) **Подвижные игры**, совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка» и др. повороты, активное сопротивление противника).

Контроль: тестовые задания по правилам подвижных игр.

Практика: (5ч.) **Спортивные игры** - гандбол, баскетбол, теннис, ракетбол, ручной мяч, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры

Практика: (5ч.) **Игры-эстафеты** - Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Контроль: техника безопасности во время проведения игр-эстафет, распределение команд, точное соблюдение выполнение заданий игры.

2.6. Тема «Плавание»

Теория: (1 ч.) Техника плавания. Приемы спасения утопающих.

Практика: (6ч.) Плавание в бассейне: Освоение техники одного из способов плавания, проплывание различных дистанций без учета времени. Приемы спасения утопающих. Игры в воде.

Контроль: техника безопасности на воде, педагогическое наблюдение, собеседование.

2.7. Тема «Лыжи».

Теория: (1 ч.) Ходьба на лыжах.

Практика: (6ч.) Ходьба на лыжах по слабо пересеченной местности. Спуски и подъемы на небольших склонах. Простейшие способы торможения и поворотов. Прогулки и походы на лыжах.

Контроль: педагогическое наблюдение, собеседование

Раздел 3. Специальная физическая подготовка «Школа движений» - 66 ч.

3.1. Тема «Значение и место СФП в процессе тренировки».

Теория: (2ч.) Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся боксом. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП

Контроль: обсуждение, опрос.

3.2. Тема «Прыжки»

Теория: (1ч.) Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: (20 ч.) Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (90°, 180°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

3.3. Тема «Ориентирование в пространстве и строевые упражнения»

Теория: (1ч.) Понятия «ориентирование» и «строевые упражнения».

Практика: (10 ч.) Ориентирование в пространстве и строевые упражнения (ориентирование в спортивном зале). Правый, левый угол зала,

середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, 16 вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «Становись!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «Стой!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», расчет на 1- 2-й.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания.

3.4. Тема «Акробатика»

Теория: (1ч.) Роль акробатических упражнений в подготовке самбистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: (15 ч.) Акробатические упражнения:

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

-упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия,

- упражнения с резинами.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания

3.5.Тема «Висы и упоры»

Теория: (1ч.) Техника выполнения висов и упоров.

Практика: (15 ч.) Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики изменений показателей.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка «Основы техники бокса» - 46 ч.

4.1. Тема: Техника и тактика бокса

4.1.**Теория:** (4 ч.) Продолжать изучать технику и тактику боя. Простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Техника выполнения ударов. Техника ведения боя.

4.2. Практика по технике и тактике бокса(42ч.)

4.2. 1.Положение кулака. (3ч.)

4.2.2. Боевая стойка. (3ч.)

4. 2.3. Передвижения в боевой стойке. (3ч.)

4. 2.4. Прямые удары левой и правой в голову. (3ч.)

4. 2. 5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии). (3ч.)

4. 2. 6. Боковые удары в голову и защита от них. (3ч.)

4. 2. 7. Защита от прямых ударов. (3ч.)

4. 2. 8. Защита подставкой. (3ч.)

4. 2. 9. Защита сведением рук. (3ч.)

4. 2. 10. Защита отбивами. (3ч.)

4. 2. 11. Защита уклонами. (3ч.)

4. 2. 12. Боевые дистанции. (3ч.)

4. 2. 13. Комбинации из 3-4 прямых ударов. (3ч.)

4. 2. 14. Контратаки одиночными ударами. (3ч.)

Контроль: педагогическое наблюдение, спарринг, работа в парах. Учебная игра.

Раздел 5. Судейская подготовка - 17 ч.

5.1. Тема (2 ч.) «Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов»

Теория: Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей УТЗ. Организация и проведения УТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров.

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях.

Разбор правил соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов.

Практика: (15ч.)

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям. (2 ч.)

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. (2 ч.)

- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке(4 ч.)

- Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста. (2 ч.)

- Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках. (3 ч.)

- Судейство на внутренних соревнованиях. (2 ч.)

Контроль: утверждение комплексов упражнений по физической и тактической подготовке, наблюдение, обсуждение вопросов: определение правомерности ведения боя, правильность выполнения атакующих и защитных действий, судейство с применением терминологии.

Раздел 6. Педагогический контроль - 11ч.

6.1 Тема «Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники боя. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Контроль: тестирование, мини-соревнования.

6.2. Соревнования «Путь к рекордам»

Теория: (1ч.) Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: (6 ч.) Показательные выступления обучающихся.

Контроль: соревнования.

6**.3. Тема: Самостоятельная работа**

Теория: (1ч.) Индивидуальная работа в домашних условиях.

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

Контроль: отчет – видеоролик.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. Условия реализации программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, площадь которого рассчитывается, исходя из 4 кв. м на одного занимающегося. Необходимый инвентарь и оборудование представлено в таблице 1.

Таблица 1. Спортивный инвентарь и оборудование для занятий боксом

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	6
2	Мешок боксерский штук	штук	6
3.	Ринг боксерский	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
4.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	10
5.	Лапы боксерские	пара	4
6.	Мячи набивные (медицинбол) от 1	комплект	2

	до 5 кг		
7.	Мат гимнастический	штук	4
8.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
9.	Скамейка гимнастическая штук	штук	5
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Штанга тренировочная	комплект	5
12.	Весы до 150 кг (электронные)	штук	3
13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Стенд информационный	штук	1

Словарь терминов

Команды рефери:

- «Бокс» - команда означает начало действия;
- «Стоп»- остановка действия;
- «Тайм» - остановка секундомера;
- «Брейк»- шаг назад и продолжить бой;
- «Нокдаун»- после отсчета 8 боксер в состоянии продолжить бой;
- «Нокаут»-после отсчета 10 боксер не в состоянии продолжить бой-нокаут.

Термины ударов:

- Апперкот – удар снизу вверх;
- Хук – короткий боковой удар;
- Свинг – боковой удар с замахом;
-Кросс - встречный удар через руку соперника;
- Джеб - короткий резкий удар прямой рукой в голову;
- Акцентированный удар - в серии ударов боксера - удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

Термины движения боксера:

- Приставной шаг - передвижение боксера;
- Челнок - передвижение боксера;
- Степинг-брейк - шаг назад;
- Сайдстэп - шаг в сторону как правило одновременно с ударом;

Термины:

- Клинч - взаимный захват боксеров в ходе боя.
- Раунд – временной отрезок боя.
- Гонг- предмет подающий сигнал начало и окончание раунда, боя.
- Ринг – форма квадратной площадки на помосте либо на полу
- Темповик - боксер делающий ставку скоростную работу.
- Игровик – боксер делающий ставку не на удар, а на технику.
- Панчер – боксер обладающий нокаутирующим ударом. Рефери – судья в ринге.

- Секундант - тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру.

Каждый боксер может иметь двух секундантов:

- ЕАБА (ЕАВА) - Европейская Ассоциация любительского бокса;
- АИБА (AIBA) - Международная ассоциация любительского бокса.

2.2. Информационное обеспечение программы

- Научно-методическая литература.
- Тематические медиапрезентации.
- Интернет-ресурсы:
- www.boxing.ru;
- www.allboxing.ru;
- www.boxing-fbr.ru;
-http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotretonlayn.htm.

2.3. Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер должен иметь специальные курсы повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы.

Обязательное условие - взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.4. Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляет медико-педагогический контроль.

Виды контроля:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- контроль по результатам завершения программы.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям бокса и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений. Учащиеся ДЮСШ 2 раза в год проходят медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

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 за эффективностью 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 уровнем подготовки, аттестация по итогам завершения программы — после освоения программы.

Формы промежуточной и аттестации по завершению программы:

-тестирование уровня общей физической подготовленности,

- оценка теоретических знаний,

- оценка техники исполнения элементов бокса,

- оценка морфофункционального состояния,

- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой. (См. приложение).

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся углубленного уровня сложности освоения программы, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде собеседования. Вопросы для собеседования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности

освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Оценочные и диагностические материалы (См.приложении)

Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для бокса (в баллах4)	Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, количество раз	ниже 13 ниже 8	13 8	выше 13 выше 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,2 и выше 11,7 и выше	10,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и ниже 10,2 и ниже	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9 ниже 6	9 6	выше 9 выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выше +12,5 и выше	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниже 5,8 и ниже	

Показатель значимости для бокса
(в баллах4)

1 балл - незначительное влияние на результат;
2 балла – среднее влияние на результат;
3 балла - значительное влияние на результат.

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Нормативы оценки теоретических знаний

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка».

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Нормативы оценки технических умений и навыков

Учащемуся предлагается выполнить четыре технических элемента из раздела «Основы техники бокса» соответствующего уровня.

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка.;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица: Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	**Показатель значимости для бокса (в баллах1)**	**Индексы морфофункциональных показателей**	**Результат**
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперѐд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

		предлагается повторить с опорой на противоположную ногу	

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;

2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);

3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой

2.5. Методические материалы программа

Методические материалы Программа «Бокс» включает в себя следующие разделы: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Школа движения», «Техника бокса». Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Путь к рекордам».

В зависимости от уровня, на котором происходит овладение учащимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное тестирование и тестирование по завершению программы) фестиваль и др.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса:

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Структура занятия:

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть: Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация учащихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть: Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития

общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть: Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм учащихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем.

Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным материалом, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда.

Педагог-тренер должен формировать у учащихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия способны обеспечить

Ведущие педагогические технологии:

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность учащегося, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

В программе представлено:

Здоровьеформирующие технологии включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей учащихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.
- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.
- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Дидактический материал

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- видеозаписи с соревнований различного уровня;

- тематические презентации.

Интернет-ресурсы:

- www.boxing.ru;
- www.allboxing.ru;
- www.boxing-fbr.ru;
- http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotretonlayn.htm.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитательный процесс базируется на гуманистическом характере воспитания и обучения, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, и свободного развития личности.

Воспитательная работа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения занимающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений окружающими их людьми.

Воспитательная работа призвана обеспечить достижение занимающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в деятельности образовательного учреждения.

Цель и задачи воспитания:

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в дзюдо;

Задачи воспитания:

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);

- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности:

- развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи. Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;

- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;

-иные мероприятия.

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ ДО ДЮСШ. Мероприятия в течение учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной работы у обучающихся сформируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе.

План воспитательной работы на учебный год разработан в рабочей программе.

Список литературы для педагога

1.Авдеева Т. Г. Детская спортивная медицина. - Ростов-на-Дону:Феникс, 2007.

2. Анатомия спортивных упражнений. –Минск.: Харвест, 2010.

3. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «ПитеПресс», 2009.

4. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.

5. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.

6. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002

7. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.

8. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.

9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2004.

10. Ильин Е. П. «Психология спорта» - С.пб; Питер, Серия «Мастера психологии», 2008.

11. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. М.:Гардаки, 2007.

12. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»: ИНФА, 2007.

13. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2005.

14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003

15. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. – М.: Советский спорт, 2009.

16. Суханов В. «Бокс», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 2005.

17. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. – М. 2007.

18. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. - М.: Физкультура и спорт, 2004.

19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2000.

20. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004.

21. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2004,- 34с.

22. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2003.

23. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеровновичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 2000.

24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель»; ооо «Издательство АСТ». 2004.

25 .Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.

Список литературы для учащихся:

1. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.

2. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.

3. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.

4. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. – М.: Советский спорт, 2009.

5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: Олимпия Пресс, 2004.

6. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2004,- 34с.

7. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2003.

8. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеровновичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 2000.

9. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Приложение 1

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м (сек.)	5	6	5,4	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2
	4	6,5	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,7	4,6	4,5
	3	7	6,2	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,1	4,9	4,8
Бег на 1000 м (сек)	5	5,2	5,35	5,20	5,00	4,50	4,35	4,20	4,00	3,50	3,45	3,25
	4	6,0	6,0	5,50	5,30	5,20	5,00	4,50	4,30	4,20	4,00	3,50
	3	6,8	6,40	6,20	6,10	5,50	5,40	5,20	5,10	5,00	4,40	4.30
Прыжки в длину с места (см)	5	140	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260
	4	145	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245
	3	120	135	140	145	155	160	165	170	180	210	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10

Приложение 2

Нормативы по технической подготовке

2 года обучения

№ п/п	Контрольные нормативы	Уровень		
		Оценки		
		3	4	5
1.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 15 сек.	40	50	60
2.	Нанесение боксерских ударов по мешку за 2 мин.	90	110	230
3.	Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	90	100	120

Приложение 3

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольнопереводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

1. Бег: на 30, 500, 1000 метров выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места: Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине: Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук.

Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Упражнение на гибкость: Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние

от линии опоры до уровня 19 средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Поднимание ног на шведской стенке: Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7. Толчок ядра (4 кг). Выполняется с места от ограничительной линии Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты

Приложение 4

Разновидности упражнений по ОФП, СФП, ТТП

Общая физическая подготовка

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения: Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки: Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и, выпрямляя спину, подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;

- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;

- лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;

- стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад;

- повороты туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии:

- Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне.

-Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре.

- Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре.

- Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках.

- Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем.

- Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами.

- Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

Упражнения для развития ловкости:

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

- нанесение серий ударов по пунктболу;
- нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях;
- нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных);
- нанесение ударов по движущемуся мешку;
- одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°;
- нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

- выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног;
- выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке;
- с ограниченным количеством ударов;
- совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров;
- условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение сери и ударов по «провалившемуся» противнику;
- совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости:

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия:

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков.

Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов).

С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения:

- продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем;

- продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию;

- многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками:

- многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы:

- упражнения для тренировки преимущественно отолитов;

-бег с резкими остановками и сменой направлений движений;

- продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца);

-быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно *полукружных каналов:*

- повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча);

- повороты на месте с наклоненной к плечу головой;

- быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Специальная физическая подготовка

Работа со скакалкой: Упражнения со скакалкой рекомендуются для повышения мышечной сопротивляемости, способности к быстрому восстановлению сил и, иногда для сгонки веса. Скакалка может быть также включена в упражнения по разминке с целью оптимальной подготовки организма к занятиям.

Работа с теннисным мячом: Упражнения с мячом значительно улучшают координацию между руками и ногами; они начинаются с подпрыгивания в положении стойки и с ударов ладонью по теннисному мячу, при этом обучающийся должен следить, чтобы мяч непрерывно отскакивал от пола. Упражняясь, обучающийся меняет стойку и работает то правой, то левой рукой.

Упражнения для растяжки мышц (стретчинг). Во время тренировок мышцы тела сокращаются, то есть укорачиваются. После тренировок мышцам необходимо вернуть свою исходную длину (для этого мышце может потребоваться несколько суток). Именно это является главным условием восстановления, а соответственно и роста физических показателей. Мышца, не восстановившая свою исходную длину, не может набраться новых сил.

Растяжка (стретчинг) ускоряет процесс восстановления мышц после тренировки, расслабляя и удлиняя мышцу, улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок, что в свою очередь снижает риск травмы, к тому же, благодаря растяжке, возрастает амплитуда движения в суставах.

Поддержание гибкости мышц, суставов и связок поможет обучающимся сохранить свое здоровье при занятиях спортом, улучшить силовые показатели и физическую форму.

Методы растяжки включают сокращение, расслабление, напряжение. Сначала мышцу, по возможности максимально, сокращают, не допуская ее укорачивания (изометрическое статическое сокращение), в течение 10-30 сек. и сразу же приступают примерно к 5-секундному расслаблению мышцы. Затем в течение 10-30 сек. мышцу подвергают напряжению, растягивая ее как можно дольше, но очень осторожно. Это самый эффективный из всех известных методов. Им можно пользоваться без всяких приспособлений в течение года.

Данный метод оказывает положительное психологическое влияние, снижая не только мышечное, но и нервное напряжение. Большим преимуществом метода является то, что он исключает возможность

травмирования. Система сокращения, расслабления и напряжения мышц считается одной из наиболее эффективных.

Рекомендации по правильному применению упражнений на растяжку мышц:

1. Нужно провести 5-10 минутную разминку, включив бег трусцой, прыжки и скачки, упражнения со скакалкой и мячом.

2. После растяжки определенной группы мышц растянуть и мышцы-антагонисты. Целесообразно сначала растянуть передние мышцы ног, а затем задние мышцы с той же стороны – это дает лучший результат. Если с одной стороны мышцы сокращены сильнее, чем с другой, то собственно растяжку следует начинать там, где она требуется в большей степени.

3. Держать спину прямой при выполнении упражнений на гибкость. Важно следить за тем, чтобы не перегружать позвоночник.

4. Во время растяжки следует дышать медленно и равномерно, никогда не следует задерживать дыхание, лучше концентрировать его на каждом движении, которому подвергается мышца.

5. При выполнении упражнений на коленях пальцы ног всегда должны быть направлены назад. Нельзя делать резких движений, чтобы не перейти порога болевой чувствительности.

6. Ноги не разгибать «на излом». Ноги надо чуть сгибать в коленях, при растяжке мышц задней части бедра и ягодиц.

7. Тянуть нужно мышцы, а не связки. Обращать внимание на природу, локализацию и интенсивность болевых ощущений при выполнении растяжек.

Упражнения для развития быстроты:

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

-Выполнение ударов с гантелями в руках и без них.

-Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов.

-Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё.

- «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.).

-Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой).

- Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек. работы в спокойном темпе.

- Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.

- Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

- Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов.

- Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции.

- Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в 30 момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости: Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки.

Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт.

Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей обучающихся.Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения:

- многораундовая работа на пневматической груше;

- непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали;

- многораундовая работа на мешке;

- ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов;

- нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов);

-многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Упражнения с отягощениями:

Большинство специалистов сходятся во мнении, что вводить в занятия упражнения с отягощениями целесообразнее всего в возрасте примерно 14

лет. Речь идет в этом случае об общем физическом развитии подростка. Специальные упражнения, специфичные для данного вида спорта, вводятся на более поздних стадиях обучения. Хорошим средством укрепления здоровья юноши является круговой тренинг, основанный на серии упражнений с легкими нагрузками; чтобы не свести проделанную работу на нет, не следует устанавливать длительных периодов отдыха.

Силовая подготовка: Само название говорит, что метод используется для развития мышечной силы, поэтому рекомендуется работать с нагрузками от 30 до 60% максимум. Если, например, боксер наносит прямой удар с отягощением (гантелью) 10 кг, то в силовом тренинге достаточно гантель 3 кг. Система развития мышечной силы включает множество упражнений, большинство из них основано на повторениях на большой скорости основных ударов рук (прямые удары, апперкоты, хуки). Каждое действие длится около 30 секунд с восстановлением сил 50% проделанной работы; число повторений может меняться от 15 до 30. Чтобы не нарушить равновесия мышечной структуры, рекомендуется менять стойки.

Круговой метод тренировки: Этот метод чрезвычайно эффективен в упражнениях на развитие силы сопротивления, быстрой (взрывной) силы, сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей. В круговую тренировку включают от 4 до 12 различных упражнений, выполняемых без длительных пауз на отдых.

Снаряжение для круговой тренировки подготавливают заранее. Особенностью метода является то, что при отработке приемов ударов кулаками некоторым мышцам ног и корпуса можно дать отдохнуть, и наоборот.

Для работы по круговому методу необходимо иметь в виду следующие основные требования:

1) выбор упражнений;
2) выбор нагрузок;
3) число повторений;
4) контроль времени.

В зависимости от подготовленности атлета в подготовку можно включить больше упражнений на развитие рук или ног, но их не должно быть больше 12 и меньше

Технико-тактическая подготовка

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 - шаги влево -вперед - вправо - назад и то же в другую сторону;

-передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

-передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Двойные прямые удары и защиты от них:

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

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

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

Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

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

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

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

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

- Двойные удары снизу и защиты от них.

- Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них.

- Серии ударов снизу и защиты от них.

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

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

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

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

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

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

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

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

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты:

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

- Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

- Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

- Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов - уклонения:

- отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

Сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову;

- уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову; - атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности; - атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий:

Действия на дальней дистанции: маневрирование.

Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий(высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Приложение 5

Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

При установлении факта использования спортсменом запрещенных веществ и методов в соревновательные и вне соревновательные периоды, в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- ✓ первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- ✓ второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- ✓ третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Приложение 6

Аутогенная тренировка

Успокаивающая тренировка

1. Я успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, теплое, подвижное.
4. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
5. Мои руки полностью расслабленные и теплые.
6. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
7. Мои ноги полностью расслабленные и теплые.
8. Все мое туловище полностью расслабленное и теплое.
9. Мое дыхание, спокойное, легкое.
10. Мое сердце бьется спокойно, ровно, замедленно.
11. Оно отдыхает.
12. Я отдыхаю.

Для того чтобы заснуть повторять многократно и монотонно с п.13 по п.20.

13. Я отдохнул и успокоился.
14. Появляется сонливость.
15. Она усиливается, становится все глубже.
16. Тяжелеют мышцы.
17. Тяжело сомкнулись веки.
18. По всему телу разлилось приятное тепло.
19. Я засыпаю и весь окружен покоем.
20. Наступает сон.

Мобилизующая тренировка

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб еще сильнее.
13. Все мышцы упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Я открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.

19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

Приложение 7

Круговой метод тренировки

1. Разминка – 20 мин.
2. «Бой с тенью» - 5 мин.
3. Работа на станциях – 40 мин.
4. Баскетбол – 20 мин.
5. Психорегулирующая тренировка – 5 мин.

1 станция – «кувырки». Из положения упор присев кувырок вперед в упор присев, поворот на 180 градусов и опять кувырок вперед и т.д.
3 подхода по 30 сек. работа, 3 подхода по 30 сек. отдых.

2 станция – «лапы». № 1 держит лапы, № 2 отрабатывает удары и «коронку». В течение 3 мин.

3 станция – «ноги». Из положения виса на перекладине поднять ноги верх и коснуться носками над головой. 3 подхода по 30 сек. работа, 3 подхода по 30 сек. отдых.

4 станция – «лапы». № 2 держит лапы, № 1 отрабатывает удары и «коронку». В течение 3 мин.

5 станция – «колесо». (удары по автопокрышке) Удары наносятся поочередно от левого и правого плеча. 3 подхода по 30 сек. работа, 3 подхода по 30 сек. отдых.

6 станция – «работа в парах». № 1 атакует в голову и туловище любыми ударами левой и правой рукой, № 2 защищается. В течение 3 мин.

7 станция – «скакалка». Прыжки на скакалке. 3 подхода по 30 сек. максимальный темп, 3 подхода по 30 сек. свободный темп.

8 станция – «работа в парах». № 2 атакует в голову и туловище любыми ударами левой и правой рукой, № 1 защищается. В течение 3 мин.

9 станция – «штанга». Из положения ноги врозь, гриф штанги на груди. Раз - резко вытолкнуть гриф штанги вперед, Два - возврат в исходное положение. 3 подхода по 30 сек. работа, 3 подхода по 30 сек. отдых.

10 станция – «работа в парах». Вольный бой. В течение 3 мин

Приложение 8

Комплекс упражнений ОФП и СФП

ОФП - комплекс № 1

1. станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2 х 20 раз на ладонях; 2 х 20 раз на кулаках; 2 х 10 раз на пальцах.
2. станция - прыжки на скакалке. 5 мин.
3. станция - прыжки в длину с полного приседа. 4 х 4 по длине зала.

4 ст. подтягивание на перекладине макс. 2 х 10 раз на пальцах; 2 х 10 раз полный хват.

5 станция - упор сидя "пресс", спина. 1 х 2 мин. живот; 1 х 2 мин. спина.

6 станция - упор сзади - отжимание. 2 х 2 мин.

7 станция - упражнения для вестибулярного аппарата "солнышко". 2 х 1 мин.

8 станция - "бой с тенью". 3 мин.

9 станция - работа на снарядах. 3 мин.

10 станция - прыжки через гимнастическую скамейку. 2 х 2 мин.

11 станция - в парах у стены. 1 номер кидает теннисный мяч в голову; 2 номер защита уклонами на месте. Через 2 мин. по команде тренера, смена номеров.

ОФП - комплекс № 2

Баскетбол - 20 мин.

1 станция - подтягивание. 1 х 10 раз на пальцах; 1 х 10 раз полный хват.

2 станция - упражнения на пресс. 2 х 20 раз «книжка»; 2 х 20 раз из положения «лежа на спине» - встать; 2 х 20 раз «гребля на байдарке»; 2 х 20 раз ножницы.

3 станция - работа со штангой, гирями. 1 мин. резкие подъемы штанги до уровня груди. 1 мин. резкий выброс грифа штанги от груди. 1 мин. поднятие гири.

4 станция - работа на скакалке. 3 мин.

5 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2 х 20 раз на ладонях; 2 х 20 раз на кулаках; 2 х 10 раз на пальцах.

6 станция - приседание на левой , на правой ноге. 2 х 20 раз; 2 х 50 раз. прыжки на месте

7 станция - выбрасывание металлических палок или гантелей 1,5-2 кг., под передний шаг вперед. 2 х 1мин.поочередно, левой, правой рукой.

8 станция - работа на скакалке. 3 мин.

9 станция - медицинбол.

Броски с партнером из Б.С. лев. Рукой 10 раз прав. рукой - 10 раз; Броски через голову, между ногами - 20 раз; Броски сбоку, с вращением туловища - 20 раз; Броски с поворотом туловища - 10 раз; Броски из и.п. сидя - 20 раз; Одновременное перебрасывание двумя мячами - 10 раз. **О.Ф.П. - комплекс № 3.**

1 станция - работа на скакалке. 3 мин.

2 станция - резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении на левой, правой и двух ногах. До первых признаков снижения скорости. 2 х 20 раз.

3 станция - серия прыжков с высоты с минимальной задержкой на приземлении на две ноги и выпрыгивание вверх. До первых признаков снижения скорости.2 х 20 раз.

4 станция - И.П лежа на спине - метание набивного мяча ногами. До первых признаков снижения скорости.

5 станция - Малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением, весом до 20-30% от собственного. До первых признаков снижения скорости.

6 станция - повороты туловища с палкой на плечах. До первых признаков снижения скорости. До первых признаков снижения скорости.

7 станция упражнения с преодолением сопротивления эспандера. До первых признаков снижения скорости.

8 станция - малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением, весом до 10-15% от собственного.

9 станция – упражнения с гантелями (удары), вес отягощений 0,5-1% от собственного веса. До первых признаков усталости.

10 станция – упражнения с набивными мячами, из положения б.с., имитируя прямые удары левой, правой рукой. До первых признаков усталости.

Баскетбол-20 мин. "Мостик" 4 положения на двух гим. скамейках, спина, живот, левый бок, правый бок.

ОФП - комплекс № 4

Бег - 10 мин.

1 станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 2 х 20 раз на ладонях; 2 х 20 раз на кулаках; 2 х 20 раз на пальцах.

2 станция - "мост" от стены - 2 мин.

3 станция - приседания на одной ноге "пистолет" - 2 мин.

4 станция - и.п. стоя, ноги врозь пошире, наклон туловища вперед - вниз, вниз - назад - 2 мин.

5 станция - движения головой вперед-назад, вправо-влево, ладони на затылке, с активным сопротивлением рук - 2 мин.

6 станция - медленно скользя ступнями одной ноги вперед, другой назад, пружинисто покачивая туловище вверх-вниз, попытаться сесть в "шпагат", руки в стороны - 2 мин.

7 станция - поднимание туловища в положении лежа, ступни закреплены, ладони на затылке - 2 мин.

8 станция - медленно скользя ступнями одной ноги вперед, другой назад, пружинисто покачивая туловище вверх-вниз, попытаться сесть в "шпагат", ноги в стороны - 2 мин.

9 станция - поднимание прямых ног до прямого угла с туловищем из положения лежа - 2 мин.

10 станция - работа на скакалке "спурты" - 2 мин.

Баскетбол - 2 х 15 мин.

СФП - комплекс № 1 (2 круга)

1 станция - работа на снарядах. Нанесение с максимальной быстротой одиночных прямых ударов левой рукой в голову и туловище - 3 мин.

2 станция - в парах. 1 номер - атака левой прямой в голову и туловище. 2 номер - защита отклоном назад, уклонами влево и вправо, шагом назад, подставка плеча, локтя. Через 1,5 мин. по команде тренера атакующие переходят к выполнению защитных действий. 45

3 станция - в парах. 1 номер - изменяет расстояние шагом вперед, назад или в сторону. 2 номер - максимально быстро выполнить соответствующее передвижение, сохранив дистанцию. Через 1,5 мин. по команде тренера боксеры меняются ролями.

4 станция - работа на снарядах. Прямые удары левой рукой в голову и туловище. 1-10 сек. работа. 2-20 сек. перерыв. За 3 мин выполнить до 6 серий.

Баскетбол - 20 мин.

СФП - комплекс № 2

Работа на скакалке - 5 мин.

Бой с тенью - 5 мин.

1 станция - работа на снарядах. Двух ударные серии в туловище и голову. Левой прямой в туловище на вышагивании. Прямой правой в голову подшагиваем. В левосторонней б.с. - 2 мин. В правосторонней б.с. - 2 мин.

2 станция - работа в парах. 1 номер - атакует прямой левой, правой в голову на месте, ф.с. - 2 мин. 2 номер - защищается уклон влево, вправо на месте, ф.с. - 2 мин.

3 станция - работа на снарядах. Трех ударные серии в голову. Левой, правой прямой в голову, уклон вправо, прямой правой в голову. В челноке. В левосторонней б.с. - 2 мин. В правосторонней б.с. - 2 мин.

4 станция - работа в парах. 1 номер - атакует прямой левой, правой в голову в челноке, в б.с. - 2 мин. 2 номер - защищается уклон влево, вправо в челноке, в б.с. - 2 мин.

5 станция - работа на скакалке - 5 мин.

Баскетбол - 30 мин

Приложение 9

ИНСТРУКЦИЯ № ___
по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренерпреподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы: - травмы при несоблюдении правил по боксу; - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра; - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2.Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.