

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ОЛИМПИЙСКИЙ»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

«29» 08 2018 г.

Протокол № 6

УТВЕРЖДЕНО

директора МБУ «ФОК «Олимпийский»

от «30» августа 2018г. № 8/1-ДО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА
« БОКС »**

(срок реализации программы- 1 год)

Составили:

Горожанцева Н.Б.- начальник отделения дополнительного образования

Зубринский С.Н. – тренер - преподаватель по боксу

г. Балахна

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
2. Организационно-педагогические условия	9
3. Рабочие программы	12
Теоретическая подготовка	12
Общая физическая подготовка	14
Специальная физическая подготовка	17
Технико-тактическая подготовка	20
4. Оценочные материалы	21
5. Техника безопасности при занятиях боксом	24
6. Информационное обеспечение	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно - оздоровительных группах по виду спорта «Бокс» муниципального бюджетного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпийский».

Бокс – это один из наиболее сильных и мужественных видов спорта, признан не только как эффективнейшее средство в разностороннем физическом развитии, но и как средство воспитания морали и силы духа. Бокс развивался еще с древних времен.

История бокса насчитывает не одну тысячу лет. Разного рода упоминания о кулачных боях встречаются в Египте (изображения на фресках), а также на минойских и шумерских рельефах. По одним данным первые находки датированы 4000 лет до н.э., по другим 7000 лет до н.э. Принято считать, что спортивным видом единоборств бокс стал в 688 году до н.э., после того как был включен в программу античных Олимпийских игр. Родина современного бокса – Англия (начало XVII века). Основателем и первым чемпионом по боксу принято считать Джеймса Фигга. Что интересно, до того как заняться боксом Джеймс был известным фехтовальщиком. Позже он открыл академию бокса и начал обучать всех желающих искусству рукопашного боя. Кто придумал бокс? Современный бокс придумали англичане. В 1867 году журналистом Джоном Грэхэном Чемберсом был разработан первый свод правил по боксу. В них оговаривались: размер ринга, вес перчаток, длительность раундов и т.д. Позже правила легли в основу современных правил в боксе. В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр.

Бокс как вид спорта представляет из себя спортивное единоборство. Поединок двух соперников проводится на ринге. Квадратный ринг со стороной 4,9 - 6,1 м окружен канатами с 4-х сторон. Длительность боя зависит от количества раундов,

обычно продолжительность составляет от 3-х до 12 раундов. Как и в прочих видах спорта, в боксе требуется особое снаряжение спортсмена. На руки боксера обязательно надеваются мягкие боксерские перчатки. Под перчатками руки обматывают специальными бинтами, предотвращающими растяжения суставов, а также защищающих от травм. К выбору перчаток стоит отнестись серьезно, они не все одинаковы. Выбирают их по назначению (тренировка со снарядом, соревнование) и качеству (размер, материал, вес). На тренировках и любительском боксе также подбирают специальный шлем, защищающий голову от ударов и травм. К состязаниям допускаются боксёры одинаковых весовых категорий, возрастной группе и равных по спортивному разряду. Действия, опасные для здоровья, полностью запрещены. По технике и тактике бокс считают одним из сложнейших видов спорта. Быстро изменяющаяся обстановка в бою требует от спортсмена способность мгновенно и четко ориентироваться в возникающих ситуациях, вовремя принимать и выполнять свои решения. Поэтому от боксера требуется ловкость, точность, быстрота. Умело применять различную технику и разумно использовать тактику. Бой на ринге требует от боксера большой интенсивности действий и хорошей подготовки организма. Поэтому очень важно выработать у боксёра выносливость и умение правильно и экономно расходовать свои собственные силы. В бою успешно пользоваться многообразными техническими навыками, а также обладать волевыми качествами.

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

Новизна программы заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития учащегося с совершенствованием его духовной природы;
- строго сбалансированной системе учебно-тренировочных нагрузок, отдыха, питания, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма учащегося;

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

Основные задачи программы укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям бокса; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость, гибкость); достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к жизненной практике; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки учащиеся должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и бокса.

Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее трех часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Целью программы является физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие учащихся.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- осознание роли бокса в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- усвоение практических основ бокса и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни,
- физическое совершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков: обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиологических способностей, качеств и свойств личности;
- приобретение опыта творческого использования полученных знаний для достижения жизненных и спортивных целей;
- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности обучающегося, его интеграции в системе мировой и отечественной культур;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьей;
- обеспечение четкой, хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов для будущей их специализации в избранном виде спорта;
- формирование у детей устойчивого интереса к боксу и здоровому образу жизни;

- воспитание у учащихся трудолюбия, дисциплины, морально - волевых и других социально значимых качеств;

- привитие детям навыков личной гигиены;

- - формирование волевых качеств занимающихся и сохранения и здоровья.

Срок реализации программы 1 год.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы допускаются дети в возрасте с 6 лет без предъявления требований к уровню образования, физическим способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

Программа рассчитана согласно учебному плану на 46 недель и 276 часов. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин.). Количество учебно-тренировочных занятий в учебном году составляет 92. Образовательный процесс включает в себя следующие разделы подготовки: теоретическую, общую и специальную физическую подготовку.

Формы аттестации

Формами контроля являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся. Аттестация проходит в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по боксу.

Задачи аттестации:

- определения уровня теоретической подготовки учащихся;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в боксе;

-выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Промежуточная аттестация проводится в мае по утвержденному графику. Текущий контроль успеваемости проводится в декабре.

Материально-техническое обеспечение:

Мешок боксерский - 10 шт., ринг боксерский (бхбм)-1 шт., гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) комплект – 1шт. ,мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг, мяч баскетбольный- 2 шт., мяч футбольный- 2 шт., секундомер-2 шт., весы до 150 кг.- 1 шт., скамейка гимнастическая – 5 шт.,

2. Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком .

Учебный год в учреждении начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Каникулы учащихся составляют шесть недель в период очередного отпуска тренера-преподавателя.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации - на русском языке.

Учебно-тренировочные занятия по боксу проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Учебный план на 46 недель

Таблица 1

	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	15	1	16
2.	Общая физическая подготовка	137	2	139
3.	Специальная физическая подготовка	120	1	121
Итого:		272	4	276

Календарный учебный график (на 46 недель)

Таблица 2

Месяцы	№ недели	Теоретическая	Общая	Специальная	Аттестация	Всего часов в неделю
		я подготовка	физическая подготовка	физическая подготовка		
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов		
сентябрь	1	1	5	-	-	6
	2	-	4	2	-	6
	3	-	3	3	-	6
	4	-	3	3	-	6
	5	-	3	3	-	6
октябрь	6	-	2	4	-	6
	7	-	3	3	-	6
	8	1	3	2	-	6
	9	-	3	3	-	6
	10	1	3	2	-	6
ноябрь	11	1	2	3	-	6
	12	-	3	3	-	6
	13	-	3	3	-	6
	14	-	3	3	-	6
декабрь	15	-	3	3	-	6
	16	-	3	3	-	6
	17	1	2	3	-	6
	18	-	3	3	-	6
январь	19	-	3	3	-	6
	20	1	2	3	-	6
	21	-	3	3	-	6
	22	-	5	1	-	6
февраль	23	-	3	3	-	6
	24	1	3	2	-	6
	25	-	3	3	-	6
	26	-	3	3	-	6
м а	27	1	3	2	-	6

	28	-	3	3	-	6
	29	-	3	3	-	6
	30	-	3	3	-	6
апрель	31	-	3	3	-	6
	32	-	3	3	-	6
	33	1	3	2	-	6
	34	1	3	2	-	6
май	35	-	3	3	-	6
	36	-	2	4	-	6
	37	1	1	2	2-П	6
	38	-	2	2	2-П	6
	39	-	3	3	-	6
июнь	40	-	2	4	-	6
	41	1	3	2	-	6
	42	1	3	2	-	6
	43	-	4	2	-	6
июль	44	1	3	2	-	6
август	45	-	3	3	-	6
	46	1	5	-	-	6
	ИТОГО	15	137	120	4	276

II- промежуточная аттестация

Учащиеся в возрасте 12-13 лет могут участвовать в трех соревнованиях, 14-18 лет в пяти соревнованиях в течении учебного года.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Кол-во уч-ся в учебной группе (минимальное)	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке на конец спортивного года
СОГ	1 год	6 лет	10 чел.	6 час.	Прирост показателей ОФП

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать - 2-х академических часов.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования учебно-тренировочного процесса, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих не имеющих медицинские противопоказания для занятий боксом.

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей:

1. Учебно-тренировочные занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать организацию педагогического контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

В процессе подготовки юных боксеров необходимо учитывать закономерности физического развития: роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора в дальнейшем занятиям боксом.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Эффективность усвоения теоретических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий для чтения используется литература об истории развития вида бокса, воспоминание спортсменов.

Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику.

План теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп.

1. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале.

Основные меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Предупреждение несчастных случаев при занятиях боксом.

2. История развитие бокса в России и за рубежом.
3. Возникновение бокса. Основные этапы развития отечественного бокса. Основные этапы развития международного бокса. Успехи российского бокса на международной арене.
4. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена боксера. Режим дня, закаливание, совмещение занятий спортом с учебой в общеобразовательной школе.

5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение и функции организма человека. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

5. Первая помощь при несчастных случаях.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.2.1. Строевые упражнения

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчёт в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

3.2.2. Гимнастические упражнения

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой. Перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах

(перекладина, брусья, кольца, Гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры. Размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лёжа на спине и лицом вниз сгибание и поднятие ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъёмы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т.д.)

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или, согнув ноги, через планку (верёвочку). Высоко-далёкие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3.2.3. Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лёжа, на спине. Перекаты в группировке лёжа на спине (вперёд и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на

руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков 13 лет и старше). Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперёд с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

3.2.4. Легкоатлетические упражнения.

1. Бег

Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (15-18 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2-3 по 20-30м (10-12 лет), 2-3 по 30-40м (13-14 лет), 3-4 по 50-60м (15-18 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-18 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет) и до 50-60м (13-18 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 минут (мальчики 13-14 лет), до 2 минут (девочки 13-14 лет). Бег или кросс до 500м (15-17 лет) и до 1000м (18 лет).

2. Прыжки

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 градусов с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

3. Метания

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

1. *Многоборье* Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3 до 5 видов.

5. Спортивные игры

Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6. *Подвижные игры* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.3.1. Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 8, 10м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперёд, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6кг), с поясом - отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов - прыжком вверх. Имитация передачи и т.д.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий и с преодолением препятствий. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», салки - «Простые салки», «Салка - дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях.

3.3.2. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60см, как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20кг).

Спрыгивание с возвышения 40-60см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по

5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперёд - вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с набивными мячами (50-100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперёд, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3 по 10 с паузой между ними в 1,5-2 минуты). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой. Упражнения с мешками (вес до 10кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2 по 10), выпрыгивание из полуприседа (сериями 2 по 10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 минуты); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50-100м).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек»,

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности. Учащийся считается прошедшим промежуточную аттестацию при условии получения оценок не

ниже «3» по каждому нормативу ОФП и СФП и «зачета» по теоретической подготовке.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- Бег на 30,60, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.
- Подтягивание из виса на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.
- Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Тест призван оценивать уровень развития собственно силовых качеств верхнего плечевого пояса. И.п. упор лежа, руки прямые, глаза смотрят вперед, спина и ноги прямые. Учащийся выполняет сгибание – разгибание рук в локтевом суставе до угла 90^0 максимальное количество раз, с заданной частотой. Упражнение останавливается, когда хоккеист начинает выполнять задание с погрешностями. Оценивается количество раз.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС
(Дополнительная общеразвивающая программа)**

Виды испытаний Оценка	Возраст											
	6-8 лет			9-11 лет			12-14 лет			15-18 лет		
	<i>мальчики</i>			<i>мальчики</i>			<i>мальчики</i>			<i>мальчики</i>		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м (с)	6,0	6,7	6,9	5,8	6,0	6,2	5,7	5,9	6,1	5,6	5,8	6,0
Бег на 60 м (с)	-	-	-	11,5	11,9	12,2	9,2	9,6	10,1	8,8	9,0	9,4
Бег 1000 м (с)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<i>Зачет/незачет</i>		
Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	160	155	150	170	165	160	175	173	170
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	-	-	-	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	15	13	12	20	13	10	28	18	13	35	31	27

Методика проведения и оценивания знаний по теоретической подготовке

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса . Учащимся задаются вопросы на который они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «Зачет» или «незачет». Для получения «зачета» необходимо дать правильный ответ на один вопрос билета.

Билеты по теоретической подготовке

Билет № 1

Может ли поединок в боксе закончиться в ничью?

Как окрашена часть боксерской перчатки, которой можно наносить удары?

Билет № 2

Можно ли наносить в боксе удары ниже пояса?

Бокс это олимпийский вид спорта?

Билет № 3

Как иногда называют боксеры какого-либо турнира?

Как называется площадка для бокса?

Билет № 4

Какие три слова составляют девиз Олимпиады?

По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Билет № 5

Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Билет № 6

Назовите известных российских и зарубежных боксеров?

По какому принципу происходит деление спортсменов в группы в боксе?

Билет № 7

Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?
Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Билет № 8

Какова продолжительность одного раунда в боксе?
Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Билет № 9

Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой ?
Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Билет № 10

Как называются судьи в боксе?
Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжить бой?

5. Техника безопасности при занятиях боксом

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям боксом допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов - травмы при падении на скользком полу; - травмы в связи с неиспользованием средств защиты; -

травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

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

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

1.9. Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви .

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Во избежание столкновений с учащимися соблюдать безопасную дистанцию.

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

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

3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения

тренера преподавателя не подходить.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер - преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.4. При обнаружении пожара действия работников – педагогического состава должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель учреждения.

6. Информационное обеспечение

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. –М Физкультура и спорт, 1987

2. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200
Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991

3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин –тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
5. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.
6. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981
7. Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
8. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов.
9. Климачев В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости. Автореф. дис канд. пед. наук. – СПб., 2000.
10. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997. – 67с.
11. 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. – 22 с.
12. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995. – 37 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель»; ооо «Издательство АСТ». 2004. – 863 с.
15. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮСШОР).
16. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. – М.: ИНСАН, 1999. – С. 400 с.

