

Департамент образования мэрии Новосибирска

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»
(МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»)

630056, г. Новосибирск, ул. Софийская, 1а, тел.306-48-65, эл. почта dyufc_bur@edu54.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023 г.
протокол №1



В.А.Фильченко
Приказ №214/Д от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по виду спорта тайский бокс**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы разноуровневая «базовый и углубленный»
Возраст детей 10-18 лет.
Срок реализации программы – 7 лет.

Автор-составитель:
Мальшенко Оксана Кимовна,
инструктор – методист,
высшей квалификационной
категории

Департамент образования мэрии Новосибирска

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»
(МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»)

630056, г. Новосибирск, ул. Софийская, 1а, тел.306-48-65, эл. почта dyufc_bur@edu54.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от «19» августа 2023 г.
протокол №1



Утверждаю
Директор МБУДО ДЮФЦ
«Буревестник»
_____ В.А.Фильченко
Приказ № 91-К от 22.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта тайский бокс

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы разноуровневая «базовый и углубленный»
Возраст детей 10-18 лет.
Срок реализации программы – 7 лет.

Автор-составитель:
Мальшенко Оксана Кимовна,
инструктор – методист,
высшей квалификационной
категории

Рецензия

на дополнительную образовательную общеразвивающую программу по виду спорта: тайский бокс. Программа предназначена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью реализации базового и углубленного уровня программы.

Составитель: Мальшенко Оксана Кимовна, инструктор – методист, высшей квалификационной категории.

Настоящая программа разработана на основе:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

-приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2022. – 67 с.

-Уставом Учреждения и другими локальными нормативными актами Учреждения.

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

Образовательная общеразвивающая программа по виду спорта тайский бокс составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» с целью развития и совершенствования физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития.

Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы. Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на 46 недель в условиях образовательного процесса ежегодной реализации. В программу заложены нормативно-правовые основы регулирующие спортивную деятельность, учтены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

В методической части раскрыта методика работы по предметным областям, этапам подготовки. Отражаются виды подготовки боксеров, в соответствии с уровнем обучения. Указаны обязательная техника безопасности на тренировочных занятиях и особенности воститательной и психологической подготовки спортсменов.

В системе контроля и зачетных требованиях четко прописаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, методические указания промежуточной и итоговой аттестации. Материалы программы изложены четко и лаконично. Наглядно представлена информация, отражающая прохождение учебного материала по годам обучения базового и углубленного уровня программы.

Заключение: Данная дополнительная общеобразовательная программа актуальна, отвечает всем требованиям, способствует качественной подготовке спортсменов, формированию компетенций по направлению тайский бокс. Рекомендуется для реализации в МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска.

Директор МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»



/ Фильченко В.А. /

СОДЕРЖАНИЕ

| № | Наименование раздела | Страница |
|-----------------|---|-----------|
| Раздел 1 | Комплекс основных характеристик программы | |
| 1.1 | Пояснительная записка | 7 |
| 1.1.1 | Направленность дополнительной образовательной программы | 7 |
| 1.1.2 | Актуальность программы | 7 |
| 1.1.3 | Отличительная особенность программы | 7 |
| 1.1.4 | Адресат программы | 9 |
| 1.1.5 | Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы | 9 |
| 1.1.6 | Форма обучения | 11 |
| 1.1.7 | Уровень программы | 11 |
| 1.1.8 | Особенности организации образовательного процесса - | 11 |
| 1.1.8.1 | Формы реализации образовательной программы | 11 |
| 1.1.8.2 | Организационные формы обучения | 11 |
| 1.1.8.3 | Режим занятий | 11 |
| 1.2 | Цель и задачи программы | 12 |
| 1.3 | Учебный план по уровням подготовки | |
| 1.3.1 | Годовой учебный план в часах | 14 |
| 1.3.2 | Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-1) | 15 |
| 1.3.3 | Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-2,3) | 16 |
| 1.3.4 | Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-1) | 17 |
| 1.3.5 | Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-2) | 18 |
| 1.3.6 | Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-3,4) | 19 |
| 1.3.7 | Содержание учебно - тематического плана. | 20 |

| | | |
|-----------------|--|-----------|
| | -Содержание теоретической подготовки | 20 |
| | -Содержание практической подготовки | 23 |
| 1.3.8. | Планируемые результаты | 29 |
| Раздел 2 | Комплекс организованно-педагогических условий | |
| 2.1. | Календарный учебный график | 31 |
| 2.2. | Условия реализации программы | 33 |
| 2.2.1 | Финансовое обеспечение | 32 |
| 2.2.2 | Требования к кадрам | 32 |
| 2.2.3 | Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой | 32 |
| 2.3. | Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации | 34 |
| 2.3.1. | Оценочные материалы: Комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовки лиц, проходящих обучение | 35 |
| 2.3.2. | Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся | 36 |
| 2.3.3. | Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности). | 38 |
| 2.5. | Методические материалы программы. | |
| 2.5.1. | Методы организации занятия | 38 |
| 2.5.2. | Педагогические технологии | 41 |
| 2.5.3. | Формы организации учебного занятия | 43 |
| 2.5.4. | Структура учебно-тренировочного занятия | 44 |
| 2.5.5. | Дидактические материалы | 46 |
| 2.6. | Содержание программы по возрастным этапам подготовки | |
| 2.6.1. | Содержание программного материала «Базового уровня» для этапа БУ-1 воспитаников 10-11(12) лет | 47 |
| 2.6.2. | Содержание программного материала «Базового уровня» для этапа БУ -2 воспитаников 11-12 (13) лет. | 56 |
| 2.6.3. | Содержание программного материала «Базового уровня» для этапа БУ -3 воспитаников 12-13 (14) лет. | 64 |
| 2.6.4. | Содержание программного материала «Углубленного уровня» для этапа УУ -1,2 воспитаников 14-15 (16) лет и 15-16 (17) лет. | 71 |
| 2.6.5. | Содержание программного материала «Углубленного уровня» для этапа УУ -3 воспитаников 16-17 (17) лет. | 78 |

| | | |
|---|---|------------|
| 2.6.6. | Содержание программного материала «Углубленного уровня» для этапа УУ-4 воспитанников 17-18 лет. | 87 |
| 2.7. | Содержание программы воспитания | |
| 2.7.1. | Цель и особенности организуемого воспитательного процесса | 96 |
| 2.7.1. | Формы и содержание деятельности | 97 |
| 2.7.2. | Планируемые результаты | 98 |
| 2.8. | Календарный план воспитательной работы | 99 |
| 3 | Список литературы (перечень информационного обеспечения) | |
| 3.1 | Список нормативных документов | 100 |
| 3.2 | Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей. | 101 |
| 3.3 | Список рекомендуемой литературы для обучающихся. | 103 |
| 3.4. | Список рекомендуемой литературы для родителей. | 103 |
| 3.5. | Список рекомендованных интернет –ресурсов и видеоматериалов. | 103 |
| Приложение №1 Примерный тематический план занятий. | | 104 |
| Приложение №2 «Таблицы оценки физической подготовленности» | | 111 |

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта тайский бокс составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТНИК» с целью реализации базового и углубленного уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта тайский бокс для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 10-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы: Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «базовому и углубленному уровню сложности», по содержанию является физкультурно - спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – 7 лет.

Классификация программы:

- по направленности: физкультурно-спортивная;
- по уровню освоения: базовая и углублённая;
- по продолжительности освоения: 7 лет;
- по возрастному диапазону: поливозрастная;
- по направленности предметно-образовательной сферы: монопредметная;
- по организации обучения: групповое обучение.

1.1.2. Актуальность программы. Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому **программа** ориентированные на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в выбранной предметной области, способствующих профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

Данная программа обеспечивает:

- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление и поддержку одаренных и талантливых детей

1.1.3. Отличительная особенность программы от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.),

учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП,СФП и способы ее оценки, учебно-тематический план на каждый год подготовки. Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

Специфика содержания данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 10 летнего возраста.

Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени) Современная система подготовки борцов представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно - соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям. Система спортивной подготовки по виду спорта – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие уровни и периоды:

- 1) «Базовый уровень» - это этап начальной подготовки.

Периоды:

- первый год подготовки (10-11 лет);
- второй год подготовки (11-12 лет);
- третий год подготовки (12-13 лет);

- 2) «Углубленный уровень»- это тренировочный этап подготовки

Периоды:

- первый год подготовки (14-15 лет);
- второй год подготовки (15-16 лет);
- третий год подготовки (16-17 лет);
- четвертый год подготовки (17-18 лет).

Особенности набора

На «Базовый уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 10 лет, желающие заниматься тайским боксом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), прошедших не обходимую подготовку не менее одного года на «Стартовом уровне» и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

На «Углубленный уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 14 лет, желающие заниматься тайским боксом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

Качественный состав группы.

| Уровень подготовки | Год обучения | Требования по спортивной подготовке | Рекомендуемый спортивный разряд (разряд/чел) |
|-----------------------|--------------|---|--|
| «Базовый уровень» | 1-й | Промежуточная и итоговая аттестация: оценка уровня физической подготовленности по ОФП и СФП, ОТП (обязательная техническая программа) | б/р (7 чел.) – 3юн. (6 чел.) |
| | 2-й | | 3юн.(7 чел.) –2юн.(6 чел.) |
| | 3-й | | 2юн.(6 чел.) –1юн.(6 чел.) |
| «Углубленный уровень» | 1-й | | 1юн.(6 чел.) –3 сп.(5 чел.) |
| | 2-й | | 3сп.(5 чел.) –2сп.(5 чел.) |
| | 3-й | | 2сп.(5 чел.) –1сп.(4 чел.) |
| | 4-й | | 1сп.(5 чел.)–КМС(3 чел.) |

1.1.4. Адресат программы: На «Базовый уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 10 лет, желающие заниматься тайским боксом, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца), прошедших не обходимую подготовку не менее одного года на «Стартовом уровне» и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

На «Углубленный уровень» подготовки допускаются обучающиеся с 14 лет, желающие заниматься тайским боксом, не имеющие медицинских и выполнивших приемные нормативы по обще физической и специальной подготовки.

Возраст. Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 10-18 лет.

1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы. Объем и срок освоение программы на базовом и углубленном уровне.

| № п/п | Предметные области | Базовый уровень (БУ) | | Углубленный уровень (УУ) | | |
|----------|--|----------------------|------------|--------------------------|------------|------------|
| | Возраст | 10-11 лет | 11-13 лет | 14-15 лет | 15-16 лет | 16-18 лет |
| | Теоретическая подготовка: | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| | Воспитательная работа (модульная): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | | |
| | Физическая подготовка, час: | 175 | 245 | 292 | 372 | 423 |
| | Избранный вид спорта: | 81 | 103 | 148 | 160 | 201 |
| | Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| | Всего часов | 276 | 368 | 460 | 552 | 644 |

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах (уровнях) подготовки по виду спорта бокс.

| Уровень спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Количество учебных недель в год | Количество учебных часов в неделю (час) | Годовое количество часов в год (совм/штатн) |
|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|---|
| «Базовый уровень» | 1-й | 46 | 6 | 276 |
| | 2-й | 46 | 8 | 368 |
| | 3-й | 46 | 8 | 368 |
| «Углубленный уровень» | 1-й | 46 | 10 | 460 |
| | 2-й | 46 | 12 | 552 |
| | 3-й | 46 | 14 | 644 |
| | 4-й | 46 | 14 | 644 |

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку виду спорта тайский бокс:

| Уровень спортивной подготовки | | | Количество человек в группе | |
|-------------------------------|-------------------------------|---|-----------------------------|--|
| Название | Длительность этапов (в годах) | Возраст занимающихся для зачисления в (лет) | Оптимальное | Максимальная наполняемость групп (человек) |
| «Базовый уровень» | 1-й | 10-11 (12) | 13 | 15 |
| | 2-й | 11-12 (13) | 12 | 14 |
| | 3-й | 12-13 (14) | 11 | 13 |
| «Углубленный уровень» | 1-й | 14-15 (15) | 10 | 12 |
| | 2-й | 15-16 (17) | 9 | 11 |
| | 3-й | 16-17 (18) | 8 | 10 |
| | 4-й | 17-18 | 7 | 9 |

. Обучавшимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15).

Сроки реализации программы – 7 лет. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы.

1.1.6. Форма обучения.

Основная форма обучения - очная

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

Основными формами образовательного процесса являются:

- - групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (46) учебных недель;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- воспитательная работа;
- физическая подготовка (ОФП, СФП, СПУ)
- технико-тактическая подготовка;
- промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

1.1.7. Уровень программы: Базовый уровень

Программа «базового уровня» направлена на формирование и освоение специализированных знаний, умений и навыков по виду спорта. Применение навыков стартового уровня и предполагает в дальнейшем переход к углубленному уровню освоению программы.

1.1.8. **Особенности организации образовательного процесса.**

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в off-line режиме: электронная почта, видеоуроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWWсерверы) или в on-line - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

Формы организации деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка.

Режимы занятий. Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники занимаются по 2 часа (90 мин) 3 или 4 раза в неделю.

В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод

занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных, гендерных и психофизиологических особенностей.

1.2.Цель программы: *Освоение и совершенствование знаний, умений и навыков обучающимися. Развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей посредством занятий тайским боксом.*

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тайским боксом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта бокс.

Задачи:

Обучающие (образовательные):

- развивать и совершенствовать жизненноважные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта борьба дзюдо;

Развивающие (метапредметные):

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Воспитательные (личностные):

- способствовать воспитанию российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

3. Учебный план по уровням подготовки.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта тайский бокс рассчитан на 46 недель. Состоит из теоритической и практической подготовки и воспитательной работы.

| № п/п | Предметные области |
|---|--|
| Теоретическая подготовка: | |
| 1 | Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним. |
| 2 | Краткий обзор развития и истории вида спорта в России |
| 3 | Правила организация и проведение соревнований. |
| 4 | Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |
| 5 | Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание. |
| 6 | Уголовная, адм-ная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы. |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки |
| Воспитательная работа (модульная) | |
| 1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание». | |
| Физическая подготовка, час: | |
| 1 | Общая физическая подготовка |
| 2 | Специальная физическая подготовка |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения |
| Избранный вид спорта: | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка |
| 2 | Соревновательная практика |
| 3 | Медицинское обследование |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) |

1.3.1. Годовой учебно - тематический план в часах на 46 недель учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе базового и углубленного уровня.

| № п/п | Предметные области | Базовый уровень (БУ) | | Углубленный уровень (УУ) | | |
|--|---|----------------------|------------|--------------------------|------------|------------|
| | | 10-11 лет | 11-13 лет | 14-15 лет | 15-16 лет | 16-18 лет |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1 | Техника безопасности | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | История вида спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание . | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Правила соревнований | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Воспитательная работа (модульная): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 175 | 245 | 292 | 372 | 423 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 106 | 170 | 202 | 219 | 237 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 51 | 42 | 55 | 120 | 146 |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 18 | 33 | 35 | 33 | 40 |
| Избранный вид спорта: | | 81 | 103 | 148 | 160 | 201 |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 69 | 88 | 130 | 140 | 181 |
| 2 | Соревновательная практика | 8 | 11 | 14 | 16 | 16 |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Количество часов в неделю | | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Всего часов | | 276 | 368 | 460 | 552 | 644 |

1.3.2. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-1) рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:

| № п/п | Предметные области | Базовый уровень | | |
|---|---|--------------------------|---|---|
| | | Весь период (46 нед.) | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | <i>Тестирование, беседа</i> | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям: «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | Весь период | <i>Тестирование, беседа</i> | |
| Физическая подготовка, час: | | 175 | <i>Выполнение аттестационных требований</i> | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 106 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 51 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 18 | | |
| Избранный вид спорта: | | 81 | <i>Соревнования</i> | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 69 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 8 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | <i>Тестирование физической подготовленности</i> | Электронная почта, соцсети |
| Количество часов в неделю | | 6 | | |
| Всего часов | | 276 | | |

1.3.3. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (БУ-2,3) рассчитанный на 46 учебных недель на 368 часов:

| № п/п | Предметные области | Базовый уровень | | |
|---|---|--------------------------|---|---|
| | | Весь период (46 нед.) | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | <i>Тестирование, беседа</i> | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям: «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | Весь период | <i>Тестирование, беседа</i> | |
| Физическая подготовка, час: | | 245 | <i>Выполнение аттестационных требований</i> | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 170 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 42 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 33 | | |
| Избранный вид спорта: | | 103 | <i>Соревнования</i> | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 88 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 11 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | <i>Тестирование физической подготовленности</i> | Электронная почта, соцсети |
| Количество часов в неделю | | 8 | | |
| Всего часов | | 368 | | |

1.3.4. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-1) рассчитанный на 46 учебных недель на 460 часов:

| № п/п | Предметные области | Углубленный уровень | | |
|--|---|--------------------------|---|---|
| | | Весь период (46 нед.) | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | <i>Тестирование, беседа</i> | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям: | | Весь период | <i>Тестирование, беседа</i> | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 292 | <i>Выполнение аттестационных требований</i> | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 202 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 55 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 35 | | |
| Избранный вид спорта: | | 148 | <i>Соревнования</i> | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 130 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 14 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | <i>Тестирование физической подготовленности</i> | Электронная почта, соцсети |
| Количество часов в неделю | | 10 | | |
| Всего часов | | 460 | | |

1.3.5. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-2) рассчитанный на 46 учебных недель на 552 часа:

| № п/п | Предметные области | Углубленный уровень | | |
|---|---|--------------------------|---|---|
| | | Весь период (46 нед.) | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | <i>Тестирование, беседа</i> | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям: «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | Весь период | <i>Тестирование, беседа</i> | |
| Физическая подготовка, час: | | 372 | <i>Выполнение аттестационных требований</i> | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 219 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 120 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 33 | | |
| Избранный вид спорта: | | 160 | <i>Соревнования</i> | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 140 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 16 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | <i>Тестирование физической подготовленности</i> | Электронная почта, соцсети |
| Количество часов в неделю | | 12 | | |
| Всего часов | | 552 | | |

1.3.6. Годовой учебно – тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс базового уровня (УУ-3,4) рассчитанный на 46 учебных недель на 644 часа:

| № п/п | Предметные области | Углубленный уровень | | |
|---|---|--------------------------|---|---|
| | | Весь период (46 нед.) | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | <i>Тестирование, беседа</i> | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮФЦ по модулям: «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | Весь период | <i>Тестирование, беседа</i> | |
| Физическая подготовка, час: | | 423 | <i>Выполнение аттестационных требований</i> | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 237 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 146 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 40 | | |
| Избранный вид спорта: | | 201 | <i>Соревнования</i> | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 181 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 16 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | <i>Тестирование физической подготовленности</i> | Электронная почта, соцсети |
| Количество часов в неделю | | 14 | | |
| Всего часов | | 644 | | |

1.3.7. Содержание учебно - тематического плана.

Содержание теоретической подготовки

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на « стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала выделено 7 основных тем:

Тема № 1. Техника безопасности.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Тема № 2. История вида спорта.

Основание и развитие вида спорта тайский бокс; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 4 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

Тема № 5 Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Прием страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

Тема № 6 Правила соревнований.

Весовые категории. Форма боксера для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

| п/п | Название темы | Краткое содержание |
|-----|---|---|
| 1 | Правила техники безопасности | Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i> |
| 2 | Краткая история вида спорта сведения о боксе, история | 1. История развития бокса, история современного бокса, история развития бокса в России; 2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; |

| | | |
|---|---|---|
| | Школы. | 3.Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; 4. Ведущие спортсмены школы. 5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. |
| 3 | Волевая подготовка | Упражнения для развития волевых качеств, средствами тайского бокса. |
| 4 | Нравственная подготовка | 1.Этика поведения. 2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 5 | Правила соревнований по боксу | 1.Весовые категории. Форма для юношей и девушек. 2. Форма для юношей и девушек. 3.Программа соревнований. Место для соревнований. 4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. 5.Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. |
| 6 | Гигиена (закаливание) | 1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм; 2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); 3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. 4. Режим питания спортсмена; |
| 7 | Профилактика и предупреждение травматизма | 1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮСШ и др. 2. Понятие о травмах и их причинах; 3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий; 4. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; |
| 7 | Методика самостоятельной подготовки | 1. Понятие о физической подготовке; 2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; 3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки). 4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем). 5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. 6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание. |
| 8 | Антидопинговые мероприятия. | 1. Основных действующих антидопинговых документов 2. Международные стандарты ВАДА. |

| | | |
|----|---|--|
| | | 3. Проведение антидопинговой пропаганды |
| 9 | Методика самостоятельной подготовки | 1. Понятие о физической подготовке; |
| | | 2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; |
| | | 3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). |
| | | 4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |
| | | 5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. |
| | | 6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. |
| 10 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира . | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. |
| 11 | Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |
| 12 | Нормативные документы | 1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка; |
| | | 2. Правила обучающихся; |
| | | 3. Знакомство с Уставом школы; |

Воспитательная работа (модульная)

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

Содержание практической подготовки

Физическая подготовка.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в тайском боксе.

1. Общеразвивающая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств. Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных

спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. **Средства освоения «школы» движения (Приложение №1).**

2. Специальная физическая подготовка

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники бокса. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости боксера.

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники бокса. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости боксера. Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов.

2. Специальные подготовительные упражнения.

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной выносливости: упражнения со скакалкой

Избранный вид спорта:

1. Техничко-тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

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

Техническая подготовка:

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук

8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

2. Соревновательная практика.

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий

спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

4.Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Основной формой контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоритичесей-беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводятся в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

1.3.8. Планируемые результаты.

Образовательная программа по виду спорта тайский бокс «Базового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (10-13 лет) и «Углубленного уровня» (14-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тайского бокса, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- создание прочной базы всесторонней физической подготовленности основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тайским боксом;
- формирование навыка укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта бокс.

Результатом освоения образовательной программы для обучающихся является:

- Сформированы нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- Сформированы физические качества занимающихся средствами тайского бокса и других видов спорта (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);
- Сформированы жизненно необходимые знания и умения, и основы техники вида спорта базового и углубленного уровня;
- Созданы условия для формирования Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину (сначала за группу, район, город, Регион и т.д.);
- Сформирован устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями путем повышение мастерства спортсмена и освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Обеспечен отбор перспективных (одаренных детей).

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на «базовый уровень» подготовки

| Требования | «Базовый уровень» | | |
|--|--|--|--|
| | 1-й | 2-й | 3-й |
| Минимальный возраст для зачисления | 10 | 11 | 12 |
| Медицинские требования | Допуск к занятиям | | Допуск к занятиям |
| Основания для зачисления (перевода) | Прохождение индивидуального отбора | Прохождение индивидуального отбора | Прохождение индивидуального отбора |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 90% | Не менее 90% | Не менее 90% |
| Спортивная подготовленность (разряд) | б/р | б/р -III юн. | III юн.- II юн. |
| Зачетные и переводные испытания | ОФП и СФП | ОФП и СФП | ОФП и СФП |
| Уровни соревнований | Участие в групповых соревнованиях по календарному плану. | Участие в групповых соревнованиях по календарному плану. | Участие в групповых соревнованиях по календарному плану. |

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на «углубленный уровень» подготовки

| Требования | «Углубленный уровень» | | | |
|--|--|--|--|--|
| | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Минимальный возраст для зачисления | 1 | 15 | 16 | 17 |
| Медицинские требования | медицинское обследование 2 раз в год, допуск к соревнованиям | | | |
| Основание для зачисления | Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП | | | |
| | 2 юн.- 1 юн. | 1 юн.-3 сп. | 3 сп.-1,2 сп. | 1 сп.- КМС |
| | Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х) | Участие в городских соревнованиях (не менее 3-х) | Участие в городских и областных соревнованиях,(не менее 5) | Участие в городских и областных соревнованиях, (не менее 7) |
| Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана | Не менее 90% | Не менее 93% | Не менее 93% | Не менее 90% |

Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

Календарный учебный график базового и углубленного уровня подготовки по виду спорта тайский бокс.

| №п/п | Содержание | Уровень спортивной подготовки | | | | | |
|------|---|---|--|--|--|--|--|
| | | БУ-1 | БУ--2,3 | УУ--1 | УУ--2 | УУ-3 | УУ-4 |
| 1. | Начало учебного года | 1 сентября 2023 года | 1 сентября 2023 года | 1 сентября 2023 года | 1 сентября 2023 года | 1 сентября 2023 года | 1 сентября 2023 года |
| 2. | Окончание учебного года | 31.08.2024 г. | 31.08.2024 г. | 31.08.2024 г. | 31.08.2024 г. | 31.08.2024 г. | 31.08.2024 г. |
| 3. | Продолжительность учебного года | 46 недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель |
| 4. | Колличество учебных дней в неделю | 3 дня | 4 дня | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 |
| 5. | Продолжительность учебной недели | 6 дней | 6 дней | 6 дней | 6 дней | 6 дней | 6 дней |
| 6. | Продолжительность занятий | 45 (90) мин | 45 (90) мин | 90 (135) мин | 90 (135) мин | 90 (135) мин | 90 (135) мин |
| 7. | Перерыв между занятиями | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| 8. | Примерный объем часов в месяц | 25 час | 33 час | 40 час | 50 час | 54 час | 65 час |
| 9. | Режим работы: | 08.00 до 21.00 | 08.00 до 21.00 | 08.00 до 21.00 | 08.00 до 21.00 | 08.00 до 21.00 | 08.00 до 21.00 |
| | 1 смена | 08.00 до 14.00 | 08.00 до 14.00 | 08.00 до 14.00 | 08.00 до 14.00 | 08.00 до 14.00 | 08.00 до 14.00 |
| | 2 смена | 14.30 до 21.00 | 14.30 до 21.00 | 14.30 до 21.00 | 14.30 до 21.00 | 14.30 до 21.00 | 14.30 до 21.00 |
| 10. | Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация) | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 |
| 11. | Формы организации образовательного процесса | Групповое учебно-тренировочное занятие | | | | | |
| 12. | Формы промежуточной аттестации | Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ОТП.) | | | | | |
| 13. | Время проведения занятий | Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя | | | | | |
| 14. | Место проведения | По лицензии ведения образовательной деятельности | | | | | |

2.2. Условия реализации программы:

2.2.1. Финансовое обеспечение.

Финансирование центра осуществляется путем предоставления субсидии на выполнение муниципального задания. Центр самостоятельно, в строгом соответствии с законодательством РФ и Уставом, осуществляет финансово - хозяйственную деятельность, имеет самостоятельный баланс и два лицевого счета в ДФ и НП мэрии города Новосибирска по учету бюджетных средств по финансированию выполнения муниципального задания, и второй лицевой счет по учету целевых бюджетных средств по выполнению долгосрочных муниципальных программ.

Распределение расходов по соответствующим статьям и подстатьям экономической классификации расходов, установленных для бюджетов Российской Федерации осуществляется на основании Инструкции по бухгалтерскому учету в бюджетных учреждениях, утвержденной приказом Минфина России от 01.12.2010 г. №157н; плана финансово-хозяйственной деятельности и других нормативных правовых актов.

2.2.2. Квалифицированные педагоги.

Требования к кадрам, осуществляющим физкультурно- спортивную подготовку на базовом и углубленном уровне программы по виду спорта тайский бокс это профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования».

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация общеразвивающей программы.

2.2.3. Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Для осуществления учебно-тренировочного процесса в распоряжении ДЮФЦ имеются спортивные залы, тренажерный зал, а также спортивные залы общеобразовательных школ, на базе которых проходят учебно- тренировочные занятия, а также учебно-спортивный инвентарь и оборудование. В распоряжении школы есть электронная почта, Интернет, множительная техника.

Материально-техническое обеспечение. Ссылка на сайте в «Сведения о материальном обеспечении учебного процесса» <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/objects.html>

Информационное обеспечение. Сайт МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/offlinks.html>

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерство образования Российской Федерации www.mon.gov.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -<http://lib.sportedu.ru>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУС АДА <http://www.rusada.ru/>.
6. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
7. Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>
8. <http://rusboxing.ru> – Федерация бокса России

Образовательные Интернет-ресурсы

Министерство образования и науки Российской Федерации минобрнауки.рф

Федеральный портал «Российское образование» www.edu.ru

Единое окно доступа к образовательным ресурсам window.edu.ru/library?p_rubr=2.1

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов school-collection.edu.ru

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов fcior.edu.ru

Российский общеобразовательный портал www.school.edu.ru

Издательская группа «Основа» www.e-osnova.ru

Академия педагогического мастерства www.pedacademy.ru

Сайты-партнеры

Всероссийский электронный журнал «Педагог ДОУ» www.pdou.ru

Всероссийский электронный журнал «Педмастерство» www.pedmasterstvo.ru

Каталог сайтов «Российское образование в сети» <http://educat.msk.ru>

Каталог сайтов 459RU.ru <http://495ru.ru>

Сайты для публикаций и конкурсы

1. Журнал «Педагогический мир» <http://pedmir.ru/index.php>

2. Современный Учительский Портал <http://easyen.ru/>

3. Педагогическая газета <http://pedgazeta.ru/work.php>

4. PEDMIX - Сайт для педагогов <http://pedmix.ru/index.php>

5. NUMI.RU - методический центр <http://numi.ru/>

8. Педагогическое инф. агентство "CREATIV" - Главная страница <http://pia-creativ.ru/>

9. Публикация в журнале ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ДИАЛОГ | Открытый класс <http://www.openclass.ru/node/467172>

10. "Образцовая школа" - журнал для педагогов <http://obrazshkola.ru/>

11. Центр педагогических инноваций им. К.Д. Ушинского <http://www.piram2000.ru/>

12. Сайт дистанционных мероприятий | Академия роста <http://akrosta.ru/>

2.3. Контрольно-оценочные средства. Формы аттестации.

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся в ДЮФЦ. **Формой** текущего контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоритичесей-беседа.

Формы аттестации (текущей успеваемости):

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводятся в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке. В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

2.3.1. Оценочные материалы: Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации физической подготовленности обучающихся разработаны по возрастам, и гендерной принадлежностью (мальчик/девочка).

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:

| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) |
|---|------------------------------------|--|
| 1. | <i>Быстрота</i> | Бег 30 м., сек. |
| 2. | <i>Координационные способности</i> | Челночный бег 3x10 м. |
| 3. | <i>Выносливость</i> | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| 4. | <i>Сила</i> | Подтягивание на перекладине (м) |
| 5. | | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д) |
| 5. | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| 6. | <i>Силовая выносливость</i> | Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз) |
| 7. | <i>Скоростно- силовые качества</i> | Прыжок в длину с места (М) |
| <u>Комплекс контрольной обязательной технической программы</u> | | |
| 8. | <i>СФП</i> | Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) |
| 9. | | Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) |
| 10. | | Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз) |

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработана для определения развития физических качеств (быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости) и используется для определения:

1. Уровня физической подготовленности учащегося.
2. Уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень).
3. Уровня физической подготовки всей группы.
4. Итог за учебный год (этап подготовки).

Ведомость текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в приложении №1.

2.3.2. Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

В ведомость заносятся результаты обучающихся на основе таблиц оценки уровня физической подготовленности соответствующему этапу спортивной подготовки. В графу «Результат» - заносится результат теста. В графу «Балл»- заносится балл соответствующий результату теста из таблиц оценки. Далее в графу «Сумма баллов» - суммируются баллы из графы «Балл». В графе «Оценка» - оценивается каждый обучающийся по таблице № 1.

Таблица №1. Для определения уровня физической подготовленности учащегося суммируется количество баллов (оценок) всех семи тестов.

| Сумма баллов | % | Уровень подготовленности | Уровень (оценка в баллах) | |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 28 и лучше | 80% | Высокий | 5 | отлично |
| 22–27 | 50-79 ⁰ / ₀ | Средний | 4 | хорошо |
| 21 и хуже | 49 ⁰ / ₀ | Низкий | 3 | удовлетворительно |

Таблица №2. **Итоговая таблица** определения уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень):

| Анализ физической подготовленности обучающихся | | | |
|--|--------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| | Высокий уровень - 80% и больше | Средний уровень - 79 - 50% | Низкий уровень - 49% и меньше |
| Сентябрь | ___ чел. | ___ чел. | ___ чел. |
| Май | ___ чел. | ___ чел. | ___ чел. |

Таблица №3 Определение уровня физической подготовки всей группы.

Для определения **уровня физической подготовленности группы** суммируется результаты каждого обучающегося (графа «Сумма баллов»). Подставив общую сумму баллов в таблицу можно определить общий уровень подготовки всей группы Таблица рассчитана на 15 учащихся.

| Сумма баллов | % | Уровень подготовленности | Уровень (оценка в баллах) |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| 420 и лучше | 80% | Высокий | Отлично(5) |
| 262–419 | 50-79 ⁰ / ₀ | Средний | хорошо(4) |
| 261 и хуже | 49 ⁰ / ₀ | Низкий | удовлетворительно(3) |

Таблица №4. Итог за учебный год (этап подготовки).

| Анализ | | Сумма баллов | % | Уровень (оценка в баллах) |
|--|----------|--------------|---|---------------------------|
| Уровень физической подготовленности группы | сентябрь | | | |
| | май | | | |

Сроки контрольных мероприятий в ДЮ(Ф)Ц определяются дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта и учебным планом.

Таблицы оценки уровня физической подготовленности (ОФП и СФП) обучающихся на УТ (Б) и УТ (У) по виду спорта тайский боксда спорта и ведомости текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по этапам (возрастам) в приложении к программе №2.

2.3.3.Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия воспитанников в тестировании спортивной подготовленности.

Для приема контрольных нормативов (тестов спортивной подготовленности) создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФПи СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе. Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем оформляются ведомостью. Ведомость тестирования, после сдачи нормативов предоставляется на утверждение заместителю директора по УВР, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

2.5. Методические материалы программы.

2.5.1. Методы организации занятия.

1. Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
3. Практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

Основные элементы спортивной подготовки:

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов (согласно нормативов этапа обучения, построенный на основе системы упражнений).

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта и развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (для перехода воспитанника в группы начальной подготовки или тренировочного этапа).

2) Виды подготовки: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Виды подготовки подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. **Средства СФП:** соревновательные и специальные подготовительные упражнения. **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и

совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Основные средства учебного занятия:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники вида спорта.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Методы обучения - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

Метод контроля учебного процесса - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

2.5.2. Образовательные педагогические технологии.

Современные образовательные педагогические технологии, применяемые при работе по программе стартового уровня по виду спорта тайский бокс:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
3. Здоровьесберегающая технология (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
4. Технология разноуровневого обучения;
5. Технология проблемного обучения;
6. Игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

Технология личностно-ориентированного обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:
- - формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- - личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- - определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- - определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.
- **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**
- Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.
- Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮФЦ – тренер – семья.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮФЦ;
- Просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮФЦ;
- Чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);

- Использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- Просмотр ссылок;
- Статистика группы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Информационная открытость. и группой.
- Своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;
- Индивидуальный подход;
- Сотрудничество;
- Гуманистический подход в виртуальном общении;
- Свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

Здоровьесберегающая технология

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.
- При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

Технология проблемного обучения

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.
- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Игровая технология

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- - развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:

- При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-

тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:

- Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

2.5.3. Основные формы организации образовательного процесса являются:

- - групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- технико-тактическая подготовка;
- Промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

Формы организации учебно-тренировочного занятия.

Спортивная подготовка - тренировочный процесс: На основании нормативной части программы в ДЮФЦ разработаны учебные планы по году (этапу подготовки), с учетом имеющихся условий. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод обучающихся в следующие этапы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
4. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
5. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.5.4. Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной:

| Части занятия | средства | продолжительность |
|--|---|-------------------|
| Вводная часть | Построение группы, приветствие, объявления, постановка задач. | 5 мин |
| Подготовительная часть (разминка) | <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата; - функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций; - психическая настройка: обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки. <p>Средства: упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения.</p> | 10 мин |
| Основная часть | <p>задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> -повышение физической подготовленности; - обучение техническим приемам, и их совершенствование; -обучение тактическим действиям, и их совершенствование; -интегральная подготовка; <p>Средства: основные упражнения (упражнения по технике, тактике; вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики).</p> <p>Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:</p> <p>— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования</p> | 20 мин |

| | | |
|-----------------------------|---|--------|
| | <p>техники и тактики).</p> <p>— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.</p> <p>— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.</p> | |
| Заключительная часть | <p>задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постепенное снижение нагрузки; - раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности; - подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания). <p>Средства: подвижные игры, эстафеты</p> | 10 мин |

2.5.5. Дидактические материалы

Весовые категории для юношей старшего возраста, женщин, юниоров и взрослых.

| Весовые категории | Юноши и девушки (13 весовых категорий) | | Женщины | | Мужчины | |
|---------------------|--|--------|-----------|--------|-----------|--------|
| | свыше, кг | до, кг | свыше, кг | до, кг | свыше, кг | до, кг |
| | Юноши/юниоры | 44 | 46 | - | - | - |
| Первая наилегчайшая | 46 | 48 | 45 | 48 | 46 | 49 |
| Вторая наилегчайшая | 48 | 50 | 48 | 51 | 49 | 52 |
| Первая легчайшая | 50 | 52 | 51 | 54 | - | - |
| Вторая легчайшая | 52 | 54 | - | - | 52 | 56 |
| Полулегкая | 54 | 57 | 54 | 57 | - | - |
| Легкая | 57 | 60 | 57 | 60 | 56 | 60 |
| Первая полусредняя | 60 | 63 | 60 | 64 | 60 | 64 |
| Вторая полусредняя | 63 | 66 | 64 | 69 | 64 | 69 |
| Первая средняя | 66 | 70 | 69 | 75 | 69 | 75 |
| Вторая средняя | 70 | 75 | - | - | - | - |
| Полутяжелая | 75 | 80 | 75 | 81 | 75 | 81 |
| Первая тяжелая | - | - | - | - | 81 | 91 |
| Вторая тяжелая | 80 | + | 81 | + | 91 | + |

Формула боя в соревнованиях.

| Возраст | новички | III разряд и выше |
|---|------------------------|------------------------|
| Юноши и девочки младшего возраста 12 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1 минуте |
| Юноши и девочки среднего возраста 13-14 лет | 3 раунда по 1 минуте | 3 раунда по 1 минуте |
| Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет | 3 раунда по 2 минуты | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниорки 17-18 лет | 4 раунда по 1,5 минуты | 4 раунда по 1,5 минуты |
| Юниоры 17-18 лет | 3 раунда по 2 минуты | 3 раунда по 3 минуты |

Планы антидопинговых мероприятий.

Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

План антидопинговых мероприятий.

| № п/п | Содержание мероприятия | Форма проведения | Сроки реализации |
|-------|--|---|---|
| 1. | Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации | Сентябрь-октябрь, согласно плану работы |
| 2. | Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу) | Лекции, беседы | Сентябрь-октябрь |
| 3. | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения | Лекции, беседы | Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера , |
| 4. | Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья | Лекции | Сентябрь-октябрь |
| 5. | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы | Ноябрь, февраль, май |
| 6. | Ответственности за нарушение антидопинговых правил. | Лекции | согласно плану работы |

2.6. Содержание программы по возрастным этапам подготовки.

2.6.1. Содержание программного материала для воспитанников 10-11(12) лет базового уровня первого года обучения (БУ-1).

Основная цель и задачи тренировки: обеспечение отбора перспективных (одаренных детей). Значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, учитывать возрастные особенности физического развития.

Основные методы выполнения упражнений: игровой повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

Теоретическая подготовка

**Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ).
Оборудование, инвентарь и уход за ним.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Тема № 2. История вида спорта. Бокс развился из кулачного боя, существовавшее как спортивное единоборство более 500 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Упоминания о кулачных боях на Руси ученые нашли в летописи Нестора «Повесть временных лет» относящиеся к 1068., в которой этот вид народных развлечений церковь нарекла «от беса замышленным делом».

В 1274г. на духовном соборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «узнал я. Что еще держатся бесовского обычая треклятый эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются...»

Первым документом, который несет нам информацию о боксе, являются вердикт короля Эдуарда III(1312-1377), регламентирующий правила боя и места где кулачные бои разрешаются;

Впервые правила бокса в перчатках были утверждены в 1867 г. в Англии. Первые соревнования боксеров любителей в Англии были проведены в 1881г., в США - в 1888г., а, например, в Финляндии - только в 1923г. В России английский бокс увидели впервые 22 марта 1896г. в Санкт- Петербурге. В апреле 1899г. бокс был включен в программу III тяжелоатлетического первенства России.

Олимпийская история любительского бокса начинается в 1904г. с III олимпийских игр. Сент – Луис (США).

Организирующим и управляющим любительского первоначально была Международная федерация бокса (ФИБА) , созданная в 1920г.

В 1946 г. в Лондоне на совещании представителей 24 национальных федераций было принято решение об организации нового международного союза бокса.

Федерация бокса СССР- реорганизована из всесоюзной секции бокса в 1959г. по решению союза спортивных обществ и организаций. Федерация бокса являлась самостоятельной добровольной общественной организацией, созданной в целях развития бокса, координации всей работы по развитию этого вида спорта.

Свою деятельность осуществляла на основе устава федерации в тесном взаимодействии с олимпийским комитетом СССР, Госкомспортом и другими общественными организациями, занимающимися развитием физической культуры и спорта в стране. Бокс- это спорт смелых. Это центрмужества.

Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогической внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.

Предупреждение травм. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д .

Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортсменная одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Воспитательная работа (модульная)

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки.

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м.

Координации: - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: - кросс 500 м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

Силы: - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Силовая выносливость: - сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

Скоростно-силовые качества: - прыжки в длину с места;

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники бокса. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости боксера.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды бокса.
- Страховка и самостраховка.
- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.

Избранный вид спорта

1. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. 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».
2. 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.

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

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

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

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

Для **совершенствования передвижений** используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

2. Соревновательная практика

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены приложение №1). Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Участие в соревнованиях по учебному плану.

3. Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Медицинское обследование перед соревнованиями. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития обучающегося.

1. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

| Знать: | Уметь: |
|---|--|
| <i>Для обучающихся с 10-11 (12) лет</i> | <i>Для обучающихся с 10-11 (12) лет</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.). • Правила соревнований • Основы личной безопасности и профилактика травматизма. • Правила гигиены, закаливание. • Методику самостоятельной тренировки. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять контрольные упражнения (тесты). 2. Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП. |
| Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг. | |
| Общая физическая подготовка | |
| Быстрота (по выбору 1 тест) | Тесты по общей физической и специальной физической подготовке |
| Координационные | |
| Выносливость | |
| Сила (по выбору 1 тест) | |
| Силовая выносливость | |
| Скоростно- силовые качества | |
| Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности | |
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | баллы |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | баллы |
| Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз) | баллы |

2.6.2. Содержание программного материала воспитанников 11-12(13) лет базового уровня второго года обучения (БУ-2).

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Тема № 2. История вида спорта. Бокс развился из кулачного боя, существовавшее как спортивное единоборство более 500 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Упоминания о кулачных боях на Руси ученые нашли в летописи Нестора «Повесть временных лет» относящиеся к 1068., в которой этот вид народных развлечений церковь нарекла «от беса замышленным делом».

В 1274г. на духовном соборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «узнал я. Что еще держится бесовского обычая треклятый эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются...»

Первым документом, который несет нам информацию о боксе, являются вердикт короля Эдуарда III(1312-1377), регламентирующий правила боя и места где кулачные бои разрешаются;

Впервые правила бокса в перчатках были утверждены в 1867 г. в Англии. Первые соревнования боксеров любителей в Англии были проведены в 1881г., в США - в 1888г., а, например, в Финляндии - только в 1923г. В России английский бокс увидели впервые 22 марта 1896г. в Санкт-Петербурге. В апреле 1899г. бокс был включен в программу III тяжелоатлетического первенства России.

Олимпийская история любительского бокса начинается в 1904г. с III олимпийских игр. Сент – Луис (США).

Организующим и управляющим любительского первоначально была Международная федерация бокса (ФИБА) , созданная в 1920г.

В 1946 г. в Лондоне на совещании представителей 24 национальных федераций было принято решение об организации нового международного союза бокса.

Федерация бокса СССР- реорганизована из всесоюзной секции бокса в 1959г. по решению союза спортивных обществ и организаций. Федерация бокса являлась самостоятельной добровольной общественной организацией, созданной в целях развития бокса, координации всей работы по развитию этого вида спорта.

Свою деятельность осуществляла на основе устава федерации в тесном взаимодействии с олимпийским комитетом СССР, Госкомспортом и другими общественными организациями, занимающимися развитием физической культуры и спорта в стране. Бокс- это спорт смелых. Это центрмужества.

Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.

Предупреждение травм. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д .

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- 1.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортсменная одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Воспитательная работа (модульная)

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м.

Координации: - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: - кросс 500м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

Силы: - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Силовая выносливость: -сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

Скоростно-силовые качества:-прыжки в длину с места;

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники бокса. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости боксера.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

- 1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
- 3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

–Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды бокса.

–Страховка и самостраховка.

–Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.

Избранный вид спорта

1. Техничко-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости от ситуации. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

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

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

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

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

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

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

Для **совершенствования передвижений** используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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.

5) Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.

2. Соревновательная практика

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы представлены приложение №1). Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Участие в соревнованиях по учебному плану.

3. Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Медицинское обследование перед соревнованиями. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития обучающегося.

2. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

| Знать: | Уметь: |
|--|---|
| <p align="center"><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой. - о необходимости соблюдения принципа «не навреди». - терминологию бокса; - правила соревнований; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения: | <p align="center"><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; - Выполнять контрольные упражнения (тесты). |
| <p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - наличие присвоенного юношеского разряда (3 юн.); участие в соревнованиях (проводимые ДЮФЦ). | - |
| Общая физическая подготовка | |
| Быстрота (по выбору 1 тест) | Тесты по общей физической и специальной физической подготовке |
| Координа-ционные | |
| Выносливость | |
| Сила) | |
| Силовая выносливость | |
| Скоростно- силовые качества | |
| Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности | |
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | баллы |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | баллы |
| Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз) | баллы |

2.6.3. Содержание программного материала воспитаников 12-13(14) лет базового уровня третьего года обучения (БУ-3).

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Тема № 2. История вида спорта. Бокс развился из кулачного боя, существовавшее как спортивное единоборство более 500 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Упоминания о кулачных боях на Руси ученые нашли в летописи Нестора «Повесть временных лет» относящиеся к 1068., в которой этот вид народных развлечений церковь нарекла «от беса замышленным делом».

В 1274г. на духовном соборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «узнал я. Что еще держится бесовского обычая треклятый эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются...»

Первым документом, который несет нам информацию о боксе, являются вердикт короля Эдуарда III(1312-1377), регламентирующий правила боя и места где кулачные бои разрешаются;

Впервые правила бокса в перчатках были утверждены в 1867 г. в Англии. Первые соревнования боксеров любителей в Англии были проведены в 1881г., в США - в 1888г., а, например, в Финляндии - только в 1923г. В России английский бокс увидели впервые 22 марта 1896г. в Санкт-Петербурге. В апреле 1899г. бокс был включен в программу III тяжелоатлетического первенства России.

Олимпийская история любительского бокса начинается в 1904г. с III олимпийских игр. Сент – Луис (США).

Организующим и управляющим любительского первоначально была Международная федерация бокса (ФИБА) , созданная в 1920г.

В 1946 г. в Лондоне на совещании представителей 24 национальных федераций было принято решение об организации нового международного союза бокса.

Федерация бокса СССР- реорганизована из всесоюзной секции бокса в 1959г. по решению союза спортивных обществ и организаций. Федерация бокса являлась самостоятельной добровольной общественной организацией, созданной в целях развития бокса, координации всей работы по развитию этого вида спорта.

Свою деятельность осуществляла на основе устава федерации в тесном взаимодействии с олимпийским комитетом СССР, Госкомспортом и другими общественными организациями, занимающимися развитием физической культуры и спорта в стране. Бокс- это спорт смелых. Это центрмужества.

Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.

Предупреждение травм. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д .

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- 1.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортсмен и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Воспитательная работа (модульная)

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

- 1.«От малой родины до гражданина России»,
- 2.«Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
- 4.«Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
- 6.«Экскурсии, экспедиции, походы»,
- 7.«Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м.

Координации: - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: - кросс 500м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

Силы: - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Силовая выносливость: -сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

Скоростно-силовые качества:-прыжки в длину с места;

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники бокса. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости боксера.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

- 1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
- 3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

–Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды бокса.

–Страховка и самостраховка.

–Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.

Избранный вид спорта

1. Техничко-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом

2. Соревновательная практика

Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Участие в соревнованиях по календарному плану.

Тактика участия в соревнованиях.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих

возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Медицинское обследование перед соревнованиями Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития обучающегося.

3. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

| Знать: | Уметь: |
|--|---|
| <i>Для обучающихся с 12-13 (14) лет</i> | <i>Для обучающихся с 12-13 (14) лет</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой. - о необходимости соблюдения принципа «не навреди». - терминологию бокса; - правила соревнований; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; - Выполнять контрольные упражнения (тесты). |
| <p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p> | |
| <p>Овладеть: знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - наличие присвоенного юношеского разряда (3 юн.-2 юн.); - участие в соревнованиях (первенства города, первенства и турниры, проводимые ДЮФЦ). | |
| Общая физическая подготовка | |
| Быстрота (по выбору 1 тест) | Тесты по общей физической и специальной физической подготовке |
| Координа-ционные | |
| Выносливость | |

| | |
|---|-------|
| Сила) | |
| Силовая выносливость | |
| Скоростно- силовые качества | |
| Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности | |
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | баллы |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | баллы |
| Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз) | баллы |

2.6.4. Содержание программного материала воспитаников 14-15(16) лет и 15-16(17) лет

углубленного уровня первого и второго года обучения (УУ-1,2).

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Тема № 2. История вида спорта. Бокс развился из кулачного боя, существовавшее как спортивное единоборство более 500 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Упоминания о кулачных боях на Руси ученые нашли в летописи Нестора «Повесть временных лет» относящиеся к 1068., в которой этот вид народных развлечений церковь нарекла «от беса замышленным делом».

В 1274г. на духовном соборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «узнал я. Что еще держится бесовского обычая треклятый эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются...»

Первым документом, который несет нам информацию о боксе, являются вердикт короля Эдуарда III(1312-1377), регламентирующий правила боя и места где кулачные бои разрешаются;

Впервые правила бокса в перчатках были утверждены в 1867 г. в Англии. Первые соревнования боксеров любителей в Англии были проведены в 1881г., в США - в 1888г., а, например, в Финляндии - только в 1923г. В России английский бокс увидели впервые 22 марта 1896г. в Санкт- Петербурге. В апреле 1899г. бокс был включен в программу III тяжелоатлетического первенства России.

Олимпийская история любительского бокса начинается в 1904г. с III олимпийских игр. Сент – Луис (США).

Организующим и управляющим любительского первоначально была Международная федерация бокса (ФИБА) , созданная в 1920г.

В 1946 г. в Лондоне на совещании представителей 24 национальных федераций было принято решение об организации нового международного союза бокса.

Федерация бокса СССР- реорганизована из всесоюзной секции бокса в 1959г. по решению союза спортивных обществ и организаций. Федерация бокса являлась самостоятельной добровольной общественной организацией, созданной в целях развития бокса, координации всей работы по развитию этого вида спорта.

Свою деятельность осуществляла на основе устава федерации в тесном взаимодействии с олимпийским комитетом СССР, Госкомспортом и другими общественными организациями, занимающимися развитием физической культуры и спорта в стране. Бокс- это спорт смелых. Это центрмужества.

Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.

Предупреждение травм. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д .

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- 1.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортсменская одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Воспитательная работа (модульная)

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

- 1.«От малой родины до гражданина России»,
- 2.«Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
- 4.«Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
- 6.«Экскурсии, экспедиции, походы»,
- 7.«Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м.

Координации: - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: - кросс 500м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

Силы: - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Силовая выносливость: -сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

Скоростно-силовые качества:-прыжки в длину с места;

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники бокса. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости боксера.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

- 1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
- 3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

–Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды бокса.

–Страховка и самостраховка.

–Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.

Избранный вид спорта

1. Техничко-тактическая подготовка

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.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

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:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, 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 ударом правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым ударом 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 3-4х 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 эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

Применение изученной техники в условиях соревнований.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

2. Соревновательная практика

Участие в соревнованиях по календарному плану.

Тактика участия в соревнованиях.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Медицинское обследование перед соревнованиями Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития обучающегося.

4. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

| Знать: | Уметь: |
|---|---|
| <i>Для обучающихся с 14-15 (16) лет</i> | <i>Для обучающихся с 14-15 (16) лет</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой. - о необходимости соблюдения принципа «не навреди». - терминологию бокса; - правила соревнований; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; - Выполнять контрольные упражнения (тесты). |
| <p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p> <p>Овладеть: знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - наличие присвоенного юношеского разряда (3 юн.-2 юн.-1 юн.); - участие в соревнованиях (первенства города, первенства и турниры, проводимые ДЮФЦ). | |
| Общая физическая подготовка | |
| Быстрота (по выбору 1 тест) | Тесты по общей физической и специальной физической подготовке |
| Координационные | |
| Выносливость | |
| Сила) | |
| Силовая выносливость | |
| Скоростно- силовые качества | |
| Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности | |
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | баллы |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | баллы |
| Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз) | баллы |

2.6.5.Содержание программного материала воспитанников 16-17 лет углубленного уровня третьего года обучения (УУ-3).

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Тема № 2. История вида спорта. Бокс развился из кулачного боя, существовавшее как спортивное единоборство более 500 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Упоминания о кулачных боях на Руси ученые нашли в летописи Нестора «Повесть временных лет» относящиеся к 1068., в которой этот вид народных развлечений церковь нарекла «от беса замышленным делом».

В 1274г. на духовном соборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «узнал я. Что еще держатся бесовского обычая треклятый эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются...»

Первым документом, который несет нам информацию о боксе, является вердикт короля Эдуарда III(1312-1377), регламентирующий правила боя и места где кулачные бои разрешаются;

Впервые правила бокса в перчатках были утверждены в 1867 г. в Англии. Первые соревнования боксеров любителей в Англии были проведены в 1881г., в США - в 1888г., а, например, в Финляндии - только в 1923г. В России английский бокс увидели впервые 22 марта 1896г. в Санкт- Петербурге. В апреле 1899г. бокс был включен в программу III тяжелоатлетического первенства России.

Олимпийская история любительского бокса начинается в 1904г. с III олимпийских игр. Сент – Луис (США).

Организирующим и управляющим любительского первоначально была Международная федерация бокса (ФИБА) , созданная в 1920г.

В 1946 г. в Лондоне на совещании представителей 24 национальных федераций было принято решение об организации нового международного союза бокса.

Федерация бокса СССР- реорганизована из всесоюзной секции бокса в 1959г. по решению союза спортивных обществ и организаций. Федерация бокса являлась самостоятельной добровольной общественной организацией, созданной в целях развития бокса, координации всей работы по развитию этого вида спорта.

Свою деятельность осуществляла на основе устава федерации в тесном взаимодействии с олимпийским комитетом СССР, Госкомспортом и другими общественными организациями, занимающимися развитием физической культуры и спорта в стране. Бокс- это спорт смелых. Это центрмужества.

Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.

Предупреждение травм. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д .

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- 1.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортсменская одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Воспитательная работа (модульная)

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

- 1.«От малой родины до гражданина России»,
- 2.«Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
- 4.«Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
- 6.«Экскурсии, экспедиции, походы»,
- 7.«Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м.

Координации: - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: - кросс 500м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

Силы: - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Силовая выносливость: -сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

Скоростно-силовые качества:-прыжки в длину с места;

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники бокса. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости боксера.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

- 1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
- 3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

–Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды бокса.

–Страховка и самостраховка.

–Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.

Избранный вид спорта

1. Техничко-тактическая подготовка

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.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

3. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
4. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

4. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
5. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
6. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением 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 3-4х 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 эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

Применение изученной техники в условиях соревнований.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

2. Соревновательная практика

Участие в соревнованиях по календарному плану.

Тактика участия в соревнованиях.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Медицинское обследование перед

соревнованиями Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития обучающегося.

5. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

| Знать: | Уметь: |
|---|---|
| <i>Для обучающихся с 16-17 (18) лет</i> | <i>Для обучающихся с 16-17 (18) лет</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой. - о необходимости соблюдения принципа «не навреди». - терминологию бокса; - правила соревнований; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; - Выполнять контрольные упражнения (тесты). |
| <p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p> <p>Овладеть: знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - наличие присвоенного спортивного разряда (1,2,3 разряда); - участие в соревнованиях (первенства города, области, первенства и турниры ДЮФЦ). | |
| Общая физическая подготовка | |
| Быстрота | Тесты по общей физической и специальной физической подготовке |
| Координационные | |
| Выносливость | |
| Сила | |
| Силовая выносливость | |
| Скоростно- силовые качества | |
| Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности | |
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | баллы |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | баллы |
| Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз) | баллы |

2.6.4. Содержание программного материала воспитаников 17-18 лет углубленного уровня четвертого года обучения (УУ-4).

Теоретическая подготовка

Тема № 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях (ТБ). Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Оборудование, инвентарь и уход за ним. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале.

Тема № 2. История вида спорта. Бокс развился из кулачного боя, существовавшее как спортивное единоборство более 500 лет назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Упоминания о кулачных боях на Руси ученые нашли в летописи Нестора «Повесть временных лет» относящиеся к 1068., в которой этот вид народных развлечений церковь нарекла «от беса замышленным делом».

В 1274г. на духовном соборе во Владимире митрополит Кирилл говорил: «узнал я. Что еще держится бесовского обычая треклятый эллин: в божественные праздники со свистом, кличем и воплем бьются...»

Первым документом, который несет нам информацию о боксе, являются вердикт короля Эдуарда III(1312-1377), регламентирующий правила боя и места где кулачные бои разрешаются;

Впервые правила бокса в перчатках были утверждены в 1867 г. в Англии. Первые соревнования боксеров любителей в Англии были проведены в 1881г., в США - в 1888г., а, например, в Финляндии - только в 1923г. В России английский бокс увидели впервые 22 марта 1896г. в Санкт-Петербурге. В апреле 1899г. бокс был включен в программу III тяжелоатлетического первенства России.

Олимпийская история любительского бокса начинается в 1904г. с III олимпийских игр. Сент – Луис (США).

Организующим и управляющим любительского первоначально была Международная федерация бокса (ФИБА) , созданная в 1920г.

В 1946 г. в Лондоне на совещании представителей 24 национальных федераций было принято решение об организации нового международного союза бокса.

Федерация бокса СССР- реорганизована из всесоюзной секции бокса в 1959г. по решению союза спортивных обществ и организаций. Федерация бокса являлась самостоятельной добровольной общественной организацией, созданной в целях развития бокса, координации всей работы по развитию этого вида спорта.

Свою деятельность осуществляла на основе устава федерации в тесном взаимодействии с олимпийским комитетом СССР, Госкомспортом и другими общественными организациями, занимающимися развитием физической культуры и спорта в стране. Бокс- это спорт смелых. Это центрмужества.

Тема № 3 Правила, организация и проведение соревнований

Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах, весовых категориях. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Тема № 4 Психологическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Тема № 5 Предупреждение травм. Антидопинговые мероприятия. Гигиена, закаливание, питание.

Предупреждение травм. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д .

Основные приемы само страховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Антидопинговые мероприятия. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку. Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

- 1.Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц.
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов.

3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

Гигиена, закаливание, питание. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Спортсменная одежда и обувь борца, уход за ними. Примерная схема режима дня спортсмена. Роль спортивного режима и питания. **Вредные привычки.** Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема № 6 Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

Понятие и знание об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение мер необходимой самообороны. Комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать способность самоконтроля в тренировочной деятельности и в жизни.

Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Воспитательная работа (модульная)

По программе учреждения на всех этапах и уровнях подготовки. Модули:

- 1.«От малой родины до гражданина России»,
- 2.«Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
- 4.«Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
- 6.«Экскурсии, экспедиции, походы»,
- 7.«Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

Практическая подготовка

1) Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств.

Быстроты: бег 10 м, 20 м, 30 м.

Координации: - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: - кросс 500м, 800 м.; непрерывный бег в свободном темпе.

Силы: - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с; , лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Силовая выносливость: -сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке;

Скоростно-силовые качества:-прыжки в длину с места;

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок.

2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

В задачи специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники бокса. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости боксера.

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

- 1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
- 3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

–Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды бокса.

–Страховка и самостраховка.

–Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

3) Специальные подготовительные упражнения

Специальные подготовительные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, спортивные игры.

Специально-подготовительные упражнения являются элементами, связками частей и частями соревновательного упражнения или его тренировочными формами.

Избранный вид спорта

1. Техничко-тактическая подготовка

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.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит,

подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

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

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

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

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

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

9. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением 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 3-4х

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 эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Тактика ведения поединка.

Совершенствование тактики ведения боя в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые).

Тактика участия в соревнованиях.

Закрепления навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач: правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично) и находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

2. Соревновательная практика

Участие в соревнованиях по календарному плану.

Тактика участия в соревнованиях.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику. Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3. Медицинское обследование

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Медицинское обследование перед соревнованиями Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития обучающегося.

6. Промежуточная аттестация физической подготовленности (тестирование).

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

| Знать: | Уметь: |
|---|---|
| <i>Для обучающихся с 17-18 лет</i> | <i>Для обучающихся с 17-18 лет</i> |
| <ul style="list-style-type: none"> - тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой. - о необходимости соблюдения принципа «не навреди». - терминологию бокса; - правила соревнований; - общеразвивающие и специально подготовительные упражнения: | <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; - выполнить основные элементы техники и тактики в соответствии с программой; - выполнить на оценку прием, защиту, контрприем; - Выполнять контрольные упражнения (тесты). |
| <p>Использовать: Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p> <p>Овладеть: знаниями и навыками обеспечения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.</p> | |
| <ul style="list-style-type: none"> - наличие присвоенного спортивного разряда (1, КМС); - участие в соревнованиях (первенства города, области, первенства и турниры ДЮФЦ). | |
| Общая физическая подготовка | |
| Быстрота | Тесты по общей физической и специальной физической подготовке |
| Координационные | |
| Выносливость | |
| Сила | |
| Силовая выносливость | |
| Скоростно- силовые качества | |

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

| | |
|--|-------|
| Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз) | баллы |
| Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз) | баллы |
| Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз) | баллы |

2.7. Содержание программы воспитания

Программа является модульной, включает в себя содержание и систему реализации услуг, предоставляемых МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» и различные модульные проекты и подпрограммы. Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

Концептуальные основы Программы развития ориентированы на повышение социального статуса воспитания в системе дополнительного образования, дальнейшее совершенствование системы воспитания на основе традиций и накопленного опыта.

Методологической основой Программы развития воспитательной деятельности ДЮФЦ является системный подход к организации и реализации массовой воспитательной работы в рамках ДЮФЦ, района, города.

Цель воспитательной работы учреждения – создание комплексных условий для развития воспитательного пространства учреждения, направленного на воспитание гражданской идентичности, творческой личности с активной жизненной позицией детей и подростков Советского района.

Цели и задачи программы.

Основная стратегическая цель Программы: *Основной целью деятельности является создание единого образовательного пространства, способствующего формированию ценности здорового образа жизни, развитию нравственности, физического и интеллектуального потенциала, необходимых для реализации собственных жизненных целей, отвечающих интересам личности, общества и государства.*

Задачи:

1. Координация и укрепление взаимодействия всех участников воспитательного процесса: учащихся, педагогов, родителей, общественности;
2. Формирование у педагогов учреждения системного видения процесса воспитания, повышение профессионального уровня управления воспитательным процессом в рамках образовательной деятельности;
3. Совершенствование содержания нравственного, гражданского, физического воспитания обучающихся МБУДО ДЮФЦ «Буревестник», расширение спектра форм и методов воспитательной работы учреждения;
4. Создание целостной системы методического сопровождения процесса воспитания МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»;
5. Создание условий для развития разноуровневой системы непрерывной воспитательной работы с детьми на основе разработки и реализации модульных социально-педагогических, социально-значимых проектов, соревнований, конкурсов и тп;
6. Создание мониторинга развития воспитательной деятельности на основе критериев оценки качества и результативности воспитательной деятельности образовательного учреждения, уровня научных, творческих и спортивных достижений воспитанников.
7. Формирование активной жизненной позиции, устойчивой мотивации детей на успешный и здоровый образ жизни.
8. Обеспечение эффективности профилактики асоциального поведения детей, детской беспризорности, правонарушений и других негативных явления за счет организации максимальной занятости детей в воспитательной деятельности учреждения
9. Создание системы работы по организации совместной деятельности и досуга детей и родителей.

10. Проведение ежегодного мониторинга воспитательной деятельности для оценки её эффективности, коррекции условий развития воспитательного пространства МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

2.7.1 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулях воспитательной работы центра:

- **Модуль «От малой родины до гражданина России»** (гражданско-патриотическое воспитание). Формирование патриотических чувств и сознания граждан на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранения и развития чувства гордости за свою страну, воспитания личности гражданина - патриота Родины - одна из основных задач деятельности нашего Учреждения.

- **Модуль «Дорога к человечности»** (духовно-нравственное воспитание). В условиях падения духовности общества в целом, когда телевидение, интернет и средства массовой информации оказывают отрицательное влияние на подрастающее поколение, воспитание духовности и высоких нравственных устоев.

- **Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»** (спортивно-оздоровительное направление). На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны.

- **Модуль «Труд и призвание»** (трудовое-профориентационное направление). Труд всегда был основанием для человеческой жизни, для создания благополучия человеческой жизни и культуры. Трудовые качества не даются человеку от природы, они воспитываются в нём в течение всей жизни. Трудовая (спортивная) подготовка, воспитание трудового качества человека - это воспитание его будущего жизненного уровня, его благосостояния.

- **Модуль «Будем жить в ладу с природой»** (экологическое направление). В эпоху глобальных перемен в экологии в худшую сторону, наиболее значимым является экологическое воспитание, которое должно быть направлено на преодоление экологической безграмотности и потребительского отношения к природе, на выработку правильной экологической позиции. Лучший пропагандист природы - сама природа. И чем ближе к ней будут дети, тем глубже они поймут её, станут духовно богаче.

- **Модуль «Экскурсии, походы»** Экскурсии, походы помогают школьнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях.

- **Модуль «Семья»** (семейное воспитание и работа с родителями). Семья - основа будущего благополучия человека, уверенности в завтрашнем дне. Ребёнок - надежда и опора родителей, они вправе надеяться на его помощь и поддержку, на уважительное к себе отношение

- **Модуль «Спортивно-патриотическое воспитание»** (формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений). Важнейшей составной частью воспитательного процесса является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности воспитанника.

2.7.2. Планируемые результаты.

В результате реализации программы развития воспитательной системы, планируется получить следующие результаты:

- Максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств, самореализация в условиях комфортного воспитательного пространства ДЮФЦ
- Рост результативности, достижений и успехов детей.
- Повышение профессионального уровня педагогических работников.
- Расширение и укрепление сотрудничества с родителями.
- Укрепление и обновление партнерских связей с образовательными учреждениями, общественными организациями, с государственной и муниципальной властью.

Критерии эффективности:

При определении эффективности реализации воспитательной системы используются следующие показатели (по Кравцову А.О, канд пед.наук, доценту кафедры управления образования РГПУ им. А.И.Герцена):

1. Развитие всех субъектов воспитательного процесса и отношений между ними:
 - *ребенка*: изменение его направленности, мотивов, ценностных ориентации, жизненной позиции, успешность его социализации (освоение социальных ролей, способность адаптироваться и быть автономным, профессиональная сориентированность), воспитанность;
 - *педагога-воспитателя*: рост его профессионализма, педагогического мастерства, изменение позиций в воспитательном процессе и организации деятельности учреждения;
 - *родителей*: изменение отношений в семье, рост активности родителей в организации воспитательной работы учреждения, коллектива.
2. Рост удовлетворенности всех субъектов образовательного процесса.
3. Рост научно-методического обеспечения воспитательного процесса.
4. Результативность участия воспитанников в турнирах, конкурсах, фестивалях разного уровня;

2.8. Календарный план воспитательной работы.

| Модули | Год обучения/ этап | Дата начала занятий | Дата окончаний Занятий совм/шт | Кол-во учебных недель совм/шт | Кол-во учебных часов в неделю (час) | Годовое количество часов в год | Режим занятий |
|---|---------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <p>1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Груд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».</p> | БУ -1 10-11 (12) | 1 сентября 2023 года | 31.05.2024 г 31.08.2024 г | 46 | 6 | 276 | 3 раза в нед по 2 час |
| | БУ-2 11-12 (13) | 1 сентября 2023 года | 31.05.2024 г 31.08.2024 г | 46 | 8 | 368 | 4 раза в нед по 2 час |
| | БУ -3 12-13 (14) | 1 сентября 2023 года | 31.05.2024 г 31.08.2024 г | 46 | 8 | 368 | 4 раза в нед по 2 час |
| | УУ-1 14-15 (16) | 1 сентября 2023 года | 31.05.2024 г 31.08.2024 г | 46 | 10 | 460 | 5 раз в нед по 2 час |
| | УУ-2 15-16 (17) | 1 сентября 2023 года | 31.05.2024 г 31.08.2024 г | 46 | 12 | 552 | 4 раза в нед по 3 час |
| | УУ -3 16-17 (18) | 1 сентября 2023 года | 31.05.2024 г 31.08.2024 г | 46 | 14 | 644 | 4 раза в нед по 3 часа и 2час |
| | УУ -4 17-18 | 1 сентября 2023 года | 31.05.2024 г 31.08.2024 г | 46 | 14 | 644 | 4 раза в нед по 3 часа и 2час |

3. Перечень информационного обеспечения

3.1. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ». Методические рекомендации:
 1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
 2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
 3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г.

3.2. Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.

1. Аралбаев А.С. Методика обучения основам ведения противоборства [Текст] / А.С. Аралбаев, Р.А. Пилоян // Начальный этап в многолетней подготовке борцов. - Малаховка, 1991. - С.49-65.
2. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 240 с.
3. Гагин Ю.А. Математический минимум и максимум в педагогических исследованиях [Текст]: Методическое пособие для аспирантов и соискателей / Ю.А. Гагин. - СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта / СПб АППО, Балт. пед. академия, 2004.- 88 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыанов. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 288 с.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
8. Железняк Ю.Д. Основы научно методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 264 с.
9. Керимов Ф.А. Формирование психофизиологических качеств у юных борцов 10-11 лет [Текст] / Ф.А. Керимов, А.А. Рузиев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка - 2003. - №2. - С. 37-38.
10. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
11. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. - М.: Советский спорт, 2008. - 244 с
12. Левицкий А.Г. Как объективно оценить уровень мастерства дзюдоиста? [Текст] / А.Г. Левицкий // Дзюдо. - 2000. - №2. - С. 52-54.
13. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: издательство АСТ, 1998. - 272 с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с. ил. 28
16. Михайлов О.Ю. "Исследование развития координационных способностей дзюдоистов. - Мат. науч. - практ. конф. "Здоровье, образование, физ. к-ра". - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2012. - С. 133-136.
17. Михайлов О.Ю. "Критерии оценки координационных способностей". - Мат. науч. - практ. конф. "Здоровье, образование, физ. к-ра". - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2013.
18. Немов Р.С. Психология [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. / Р.С. Немов - 4-е изд. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Кн. 2: Психология образования. - 608 с.
19. Никитушкин В.Г. Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта [Текст] / В.Г. Никитушкин // Теор. и практ. физ. культ. - 2003. - №10. - С. 35-37.
20. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства [Текст] / А.А. Новиков. - М., ВНИИФК, 2003. - 208 с.: ил.

3.3. Рекомендованная литература для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

3.4. Рекомендованная литература для родителей:

1. Юный пловец. Л.П. Макаренко, Москва, «Физкультура и спорт»1983г.
2. . Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
3. Давлятчина Н.Н. Журнал «Начальная школа» №10, 2010г. Статья «Формирования основ здорового образа жизни средствами здоровьесберегающих технологий».
4. Стригоцкая О.А. Журнал «Начальная школа» №11, 2010г. Статья «Веселые упражнения и подвижные игры».

3.5. Список рекомендованных видеоматериалов:

- 1.«Учимся дзюдо с Владимиром Путиным»
2. Бокс для начинающих, видео уроки, тренировки, упражнения
[HTTPS://FITOMANIA.COM/BOKS/](https://fitomania.com/boks/)

Примерный тематический план – занятий №1.

| № п/п | Учебный материал | № занятия | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| I | Общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Подводящие упражнения к прямым ударам руками в голову | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2а | Подводящие упражнения к прямым ударам ногами в туловище | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Одиночные шаги вперед -назад | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Слитные шаги вперед-назад | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Слитные шаги вправо-влево по кругу | | | + | + | + | | | | | + | + | + | | + |
| 6 | Изучение боевой стойки | + | + | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову без перчаток (в строю) | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | |
| 8 | Упражнения для разучивания прямого удара левой или правой ногой в | | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | |
| 9 | Упражнения для разучивания прямого удара левой рукой в голову с партнером | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 10 | Упражнения для разучивания прямого удара ногой в туловище с партнером | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 11 | Защита от удара левой руки подставкой правой ладони | | | + | + | | | | | | + | | + | + | |
| 12 | Защита от удара левой руки подставкой левого плеча | | | | | | + | + | | + | | | + | + | |
| 13 | Защита шагом назад | | | | | | | + | + | | | + | + | + | |
| 14 | Защита от прямых ударов ног - подставкой рук | | | + | + | | | | | | + | | + | + | |
| 15 | Защита от прямых ударов ногами – сбиванием ног руками | | | | | | + | + | | + | | | + | + | |
| 16 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой рукой в голову и защита от него | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 17 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямых ударов ногами в туловище и защита от него | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 18 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах | | | | + | + | + | + | | | | | | + | + |
| 19 | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 20 | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| 21 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову | | | | | | | | | | | | + | + | + |
| 22 | Упражнения в ударах по снарядам | | | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| III | Контрольные упражнения | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| IV | Подвижные и спортивные игры | + | + | + | + | + | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | |
|----|-----------------------------|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|---|--|

| № п/п | Учебный материал | № занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|
| | | 15 | 16 | 17 | 18 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | | |
| I | Строевые и Общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II | Специальные и специально - вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище | | | | + | + | + | + | | | | | + | + | + | | | | |
| 3 | Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | + | |
| 4 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой | | | | | | | | | | | | + | + | | | | + | |
| 5 | Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| 6 | Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой рукой в голову ; дополнительно с завершающим прямым ударом левой | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | |
| 7 | Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | |
| 8 | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище | | | | | | | | | | | | | | | | | + | |
| Материал повторения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Совершенствование боевой стойки | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой рукой в туловище, в | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 4 | Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой ногой в туловище | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 5 | Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой рукой в голову | + | + | + | + | + | | + | | | | + | + | | | | | + | + |
| 6 | Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони от ударов руками | + | + | | | + | + | | | + | + | + | | | | | | | |
| 7 | Упражнения для совершенствования защиты подставкой левого плеча | + | + | + | + | | | + | + | | | | | | | | | | |
| 8 | Упражнения для совершенствования защиты подставкой и отбивом от прямых ударов ног | + | + | | | | + | | + | + | + | | | | | | | | |
| 9 | Упражнения для совершенствования защиты шагом назад | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Упражнения в ударах по снарядам | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|-----|-------------------------|----------------------------------|
| III | Подвижные и спорт, игры | В начале или конце каждого урока |
|-----|-------------------------|----------------------------------|

Примерный план – занятий №2.

| № | Учебный материал | № занятия | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| I. | Строевые и Общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
| Новый материал | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой рукой; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой рукой; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище | | | | + | + | | | | | | | | | | |
| 3. | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 4. | Упражнения на совершенствования уклонов | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | + | |
| 5. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой рукой в туловище | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| 7. | Упражнения на разучивание прямого удара левой рукой в | | | | | + | + | | | | | | | | | |
| 8. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой рукой в туловище | | | | | | + | + | + | | | | | | | |
| 9. | Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой рукой в голову и туловище. в туловище и голову | | | | | | | | | | + | + | | | | |
| 10. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой рукой в голову и в туловище, в | | | | | | | | | | | | + | + | + | |
| 11. | Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой рукой в туловище, правой в голову | | | | | | | | | | | | + | + | + | |
| 12. | Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой рукой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | Упр-ния для сов-ния техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой; дополнительно с завершающим прямым ударом ноги в туловище. | | | | | | | + | + | | | | | | | | + | + | |
| 4. | Упр-ния для сов-ния техники серии ударов в голову: левой, правой, левой рукой дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище. | | | | | | | | | + | | + | | | | | | + | + |
| 5. | Упр-ния в ударах по снаряду | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III. | Условные тренировочные бои | | | + | | | | | | + | | | | | | | | + | |
| IV. | Вольные бои | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| V. | Подвижные спорт. игры | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Примерный план – занятий №3.

| № п/п | Учебный материал | № занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| I. | Строевые и обще развивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально - вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Новый материал | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой, правой рукой в голову без перчаток, дополнительно подводящие упражнения и упражнения для разучивания кругового удара левой, правой ногой по туловищу, бедру | + | + | + | | | | | + | + | + | | | | | | | | |
| 2. | Упражнения для разучивания бокового удара левой, правой рукой в голову и защита от него в парах, дополнительно упражнения для разучивания кругового удара левой, правой ногой в туловище, по бедру и защита от него | | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой, правой рукой в голову и защита от него, дополнительно упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения кругового удара левой, правой ногой в туловище по бедру и защита от него | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище, по бедру. | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | |
| 5. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара рукой: прямого правой в голову, бокового левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище, по бедру. | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | |
| 6. | Упражнения для разучивания двойного удара: прямой правой рукой в туловище, боковой левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или по бедру. | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой боковой рукой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или по бедру | | | | + | + | + | | |
| 4. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой, боковой левой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или по бедру | | | | | + | + | + | |
| 5. | Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой рукой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище или по бедру. | | | | | | + | + | + |
| 6. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой рукой в голову или туловище, дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище, по бедру или в голову | | | | | | | + | + |
| 7. | Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: круговой удар левой ногой в корпус или бедро, правой прямой, левой боковой рукой в голову и наоборот круговой удар правой ногой, левый боков, правый прямой рукой в голову. | | + | | + | | + | + | |
| 8. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: круговой удар левой ногой в корпус или бедро, правой прямой, левой боковой рукой в голову и наоборот круговой удар правой ногой, левый боков, правый прямой рукой в голову. | | | | | + | + | + | |
| Материал повторения | | | | | | | | | |
| 1. | Упражнения для совершенствования бокового удара левой, правой в голову, кругового правой, левой ногой и защита от него | + | | + | + | | + | | |
| 2. | Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище | | + | + | | + | + | | + |
| III. | Подвижные и спорт. игры | | | | | | + | | + |

| № п/п | Учебный материал | № занятия | | | | | | |
|-----------------------|--|-----------|----|----|----|----|----|----|
| | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| I. | Строевые и обще развивающие упражнения | + | + | + | + | | + | + |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | |
| Новый материал | | | | | | | | |
| 1. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара левой, правой рукой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро | + | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|--|--|---|---|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|
| 2. | Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро | | | + | + | | | | | | | | | | |
| 3. | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро | | | + | + | | | | | | | | | | |
| 4. | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро или голову | | | | | + | + | | | | | | | | |
| Материал повторения | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Упражнения для совершения двойного удара: прямой, боковой левой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или бедро | | | | | | | | | | | | + | + | |
| 2. | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или бедро | | | | | | | | | | | | | | + |
| 3. | Упражнения для совершенствования серии ударов : прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище или бедро | | | | | | | | | | | | + | + | |
| 4. | Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище или бедро | | | | | | | | | | | | | | + |
| III. | Условные бои | | | | | | | | | | | | + | + | |
| IV. | Тренировочные бои | | | | | | | | | | | | | | + |
| V. | Вольные бои | | | | | | | | | | | | | | + |
| VI. | Подвижные и спорт. игры | | | | | | | | | | | | + | + | |

Примерный план – занятий №4.

| № п/п | Учебный материал | № занятия | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| I. | Строевые и Общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
| Новый материал | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Изучение наступательной позиции ближнего боя | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой , правой снизу в туловище в голову | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | |
| 3 | Упражнения для разучивания удара снизу правой, левой в туловище или в голову и защиты подставкой согнутой левой или правой руки | | | | | + | + | + | | | | | + | + | + | + |
| 4 | Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову | | | | | | | | | + | + | + | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки | | | | | | | | | | + | + | + | | | | |
| 6. | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания ударов локтями в голову | | | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| 7. | Упражнения для разучивания ударов локтями в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки | | | | | | | + | + | + | | | | | | | |
| 8. | Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| 9. | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямых ударов коленями в туловище и голову | | | + | + | | | | | | | | | + | + | | |
| 10. | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания боковых ударов коленями в туловище и в голову | | | | | | | | | + | + | + | | | | | |
| 11 | Упражнения для разучивания захватов в клинче в парах | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Упражнения для разучивания приемов в клинче выводящих соперника из равновесия (скрутки, растяжки) в парах | | | | | | | | | | + | + | + | | | | |
| Материал для повторения | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой левой, боковой правой рукой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище или бедро | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | | | + | + | | + |
| 2. | Упражнения для совершенствования двойного удара рукой сбоку в голову: левой, правой, дополнительно с завершающим круговым ударом левой ногой в туловище или бедро | | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | + | + | | |
| 3. | Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову, дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище | | + | | + | + | + | | + | + | | | + | | + | | + |
| 4. | Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов | + | | + | | + | | + | | + | + | + | + | + | + | | + |
| 5. | Упражнения в ударах по снарядам | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III. | Условные и тренировочные упражнения | + | | + | | + | | + | + | + | + | + | | | | | + |
| IV. | Вольные бои | | | | | | | | | | | | + | | | | + |
| V | Подвижные и спорт, игры | | | + | + | + | | + | | | | | + | | | + | |

| № п/п | Учебный материал | № занятия | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| I. | Строевые и Общеразвивающие упражнения | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + |
| II. | Специальные и специально-вспомогательные упражнения | | | | | | | | | | | | | | | |
| Новый материал | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову | + | | + | | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову | + | | + | | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3. | Упражнения для разучивания нанесения боковых и прямых ударов коленями при захвате в клинче | | + | | + | | + | | | | + | | | + | | |
| 4. | Упражнения для разучивания двойного удара : снизу левой рукой в голову, правым локте в голову | | + | | + | | + | | | | + | | | + | | |
| 5. | Упражнения для разучивания приемов в клинче выводящих соперника из равновесия (скрутки, растяжки) в парах с последующим нанесением удара коленом, локтем, рукой, ногой | | + | | + | | + | | | | + | | | + | | |
| Материал для повторения | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Упражнения для совершенствования ударов снизу правой и левой в туловище, голову и защита от них совершенствования ударов локтями в голову и защита от них | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2. | Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защиты от них совершенствования ударов коленями в туловище и в голову и защита от них | + | + | + | + | + | | + | + | | | | | | | |
| 3. | Упражнения для совершенствования прямых ударов рук и защита уклонами, совершенствования прямых ударов ногами и защита от них отбивом | | | | | | + | + | | | | | | | + | + |
| 4. | Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой с завершающим ударом ноги | | | | | + | | + | | + | + | + | + | + | + | |
| 5. | Упражнения для совершенствованию приемов борьбы в клинче для вывода соперника из равновесия и нанесения удара рукой, локтем., коленом или ногой. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | Упражнения в ударах по снаряду | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| III. | Условные тренировочные бои | | | | + | | | + | | + | | + | + | + | + | + |
| IV. | Вольные бои | | | + | | | | | + | | | | | + | | |
| V. | Подвижные спорт, игры | | | + | | | | | | | | | | | | + |
| VI. | Упражнения ОФП и СФП | | + | | | | + | + | | + | | + | | + | | + |

