

**СОДЕРЖАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА...........................................................................................................2

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН..............................................................................................................................8

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ...............................................................................................................14

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям.......................................................14

2.2.Рабочие программы по предметным областям............................................................................23

2.3.Объём учебных нагрузок................................................................................................................24

2.4. Методические материалы..............................................................................................................26

2.5.Методы выявления отбора одаренных детей...............................................................................47

2.6.Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы......48

3.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ......................................50

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ...............................................................53

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы..............................................................................................................................................53

4.2. Контроль освоения теоретической части образовательной программы................................ 59

4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.......................................................................................................................................60

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.............................................................62

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Бокс» для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

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

- Приказом Министерства спорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28 09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

 **Целью программы является** – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

 **Основными задачами реализации Программы являются:**

**-** укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

**Характеристика вида спорта**

 Бокс – летний олимпийский не игровой вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код вида спорта 025000 1611 Я.

 Бокс – ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя – субмаксимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.

 Бой в боксе длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

 Бокс подразделяют на любительский бокс, полупрофессиональный и профессиональный. Отличительные особенности в правилах ведения поединков. При проведении поединков все участники разбиваются на весовые категории согласно правилам соревнований.

 Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила – способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота – способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость – способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальный количественный состав в группах и сроки обучения по Программе**

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня, включая 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана, обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

 Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 8 лет.

 Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

 Минимальный численный состав учебных групп представлен в Таблице 1.

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень сложности** | **Период обучения** | **Минимальная наполняемость групп** |
| Базовый уровень сложности | 1 год | 15 человек |
| 2 год | 15 человек |
| 3 год | 15 человек |
| 4 год | 15 человек |
| 5 год | 15 человек |
| 6 год | 15 человек |
| Углубленный уровень сложности | 1 год | 10 человек |
| 2 год | 10 человек |
| 3 год | 10 человек |
| 4 год | 10 человек |

 Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы согласно Положению «О порядке приема граждан на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

**Планируемые результаты освоения Программы обучающимися**

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

*1. Обязательные предметные области базового уровня, которые включают:*

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая физическая подготовка;

- вид спорта.

*2. Вариативные предметные области базового уровня, которые включают:*

- различные виды спорта и подвижные игры;

- национальный региональный компонент;

- спортивное и специальное оборудование.

 Углубленный уровень Программы должен предусматривать изучение и освоение следующих предметных областей:

*1. Обязательные предметные области углубленного уровня:*

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- вид спорта;

- основы профессионального самоопределения.

*2. Вариативные предметные области углубленного уровня:*

- судейская подготовка;

- национальный региональный компонент;

- спортивное и специальное оборудование.

**Результатом освоения Программы для базового уровня является:**

В предметной области ***«Теоретические основы физической культуры и спорта»***:

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области ***«Общая физическая подготовка»***:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

**-** формирование двигательных умений и навыков;

**-** освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

 В предметной области ***«Вид спорта»***:

**-** развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

**-** приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

 В предметной области ***«Различные виды спорта и подвижные игры»***:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

 В предметной области ***«Национальный региональный компонент»***:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

 В предметной области ***«Спортивное и специальное оборудование»***:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Результатом освоения Программы для углубленного уровня является:**

В предметной области ***«Теоретические основы физической культуры и спорта»***:

- знание истории развития избранного вида спорта;

- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

- знание этических вопросов спорта;

- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области ***«Общая и специальная физическая подготовка»***:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

 В предметной области ***«Основы профессионального самоопределения»***:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области ***«Вид спорта»***:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

 В предметной области ***«Судейская подготовка»***:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

 В предметной области ***«Национальный региональный компонент»***:

- знание особенностей развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

 В предметной области ***«Спортивное и специальное оборудование»***:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Учебный план образовательной программы базового и углубленного уровней по избранному виду спорта содержит: календарный учебный график, план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, в физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации, расписание учебных занятий.

 Далее в Таблице 2 приводится примерное распределение часов по годам обучения и предметным областям, а также общий объем и соотношение учебной нагрузки в часах.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

*Таблица 2*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения |
| Теоретические  | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год | 8-й год | 9-й год | 10-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Общий объем часов | 4198 | 166 | 418 | 3568 | 40 | 6 | 252 | 252 | 336 | 336 | 419 | 419 | 504 | 504 | 588 | 588 |
| 1 | Обязательные предметные области | 3050 |   | 418 | 2632 |   |   | 177 | 177 | 236 | 236 | 294 | 294 | 378 | 378 | 440 | 440 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 418 |   | 418 |   |   |   | 25 | 25 | 34 | 34 | 42 | 42 | 50 | 50 | 58 | 58 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 606 |   |   | 606 |   |   | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |   |   |   |   |
| Общая и специальная физическая подготовка | 328 |   |   | 328 |   |   |   |   |   |   |   |   | 76 | 76 | 88 | 88 |
| 1.3. | Вид спорта | 1260 |   |   | 1260 |   |   | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 | 151 | 151 | 176 | 176 |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 438 |   |   | 438 |   |   |   |   |   |   |   |   | 101 | 101 | 118 | 118 |
| 2. | Вариативные предметные области | 1148 | 166 |   | 936 | 40 | 6 | 75 | 75 | 100 | 100 | 125 | 125 | 126 | 126 | 148 | 148 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 298 |   |   | 298 |   |   | 39 | 39 | 48 | 48 | 62 | 62 |   |   |   |   |
| Судейская подготовка | 220 |   |   | 220 |   |   |   |   |  |   |   |   | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 420 |   |   | 420 |   |   | 18 | 18 | 32 | 32 | 41 | 41 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 2.3. | Развитие творческого мышления |   |   |   | 0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.4. | Хореография и (или) акробатика |   |   |   | 0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2.5. | Национальный региональный компонент |  228 |   |   | 228 |   |   | 18 | 18 |  20 | 20 | 22  | 22  | 26 |  26 | 28  | 28  |
| 2.6. | Специальные навыки |   |   |   | 0 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Теоретические мероприятия | 418 |   | 418 |   |   |   | 25 | 25 | 34 | 34 | 42 | 42 | 50 | 50 | 58 | 58 |
| 4. | Практические занятия | 3568 |   |   | 3568 |   |   | 214 | 214 | 285 | 285 | 356 | 356 | 429 | 429 | 500 | 500 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 2940 |   |   | 2940 |   |   | 180 | 180 | 232 | 232 | 293 | 293 | 354 | 354 | 411 | 411 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 214 |   |   | 214 |   |   | 10 | 10 | 20 | 20 | 22 | 22 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 414 |   |   | 414 |   |   | 24 | 24 | 33 | 33 | 41 | 41 | 50 | 50 | 59 | 59 |
| 5. | Самостоятельная работа | 166 | 166 |   |   |   |   | 9 | 9 | 13 | 13 | 17 | 17 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| 6. | Аттестация | 46 |   |   |   | 40 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 40 |   |   |   | 40 |   | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |   |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 6 |   |   |   |   | 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 6 |

**Календарный учебный график**

 Календарный учебный график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

 Начало учебных занятий – согласно расписанию. Расписание занятий (табл.4) утверждается директором с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

 **Каникулы:**

- летние по окончанию обучения по 31 августа;

- праздничные и выходные дни в соответствии с производственным календарем РФ и РС (Я): с 01 января по 08 января – новогодние праздники; 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта – Международный женский день, 1 мая – Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 27 апреля – День Республики Саха (Якутия), 12 июня – День России, 4 ноября – День народного единства.

 Занятия для обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием (в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий). В период летних каникул организуется отдых в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей.

*Таблица 3*

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Календарный учебный график** | **Сводные данные** |
| **Уровень обучения** | **Год обучения** | **Сентябрь** |  | **Октябрь** |  | **Ноябрь** | **Декабрь** |  | **Январь** |  | **Февраль** |  | **Март** |  | **Апрель** |  | **Июнь** | **Июль** |  | **Аудиторные занятия** | **Практические занятия** | **Самостоятельная работа** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** | **Каникулы** | **Всего** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Базовый уровень** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **Углубленный**  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

**Э** – промежуточная аттестация

**И** – итоговая аттестация

**К** - каникулы

*Таблица 4*

**Расписание учебных занятий**

**на \_\_\_\_/\_\_\_\_\_учебный год (первое или второе полугодие)**

 УТВЕРЖДЕН

распорядительным актом руководителя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указывается наименование

распорядительного акта, его дата и номер)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **День недели** | **Наименование предметной области** | **Время проведения (начало/окончание)** | **Место проведения** | **Педагогический работник(Ф.И.О.)** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения, объемы учебных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебных занятий.

**2.1. Методика и содержание работы по предметным областям.**

 **Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).**

 В подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

 На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

 На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники лыжных ходов, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

 Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

 Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- знать особенности развития видов спорта в Республике Саха (Якутия);

- анализировать спортивные и функциональные показатели.

 Продолжительность процессов восстановления также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

 Для теоретической подготовки обучающихся используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики, изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими обучающимися, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

 **Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности).**

 **Общая физическая подготовка (ОФП)** – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

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

 Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Наряду с упражнениями скоростно-силового характера, здесь широко используются упражнения, развивающие выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также упражнения, разносторонне совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции.

 Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше принимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

 Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, то есть помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

 Физические упражнения прямого влияния сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

 **Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

*Специальная физическая подготовка*направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть.

 Физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. Развитие координации в боксе нужно рассматривать не только с точки зрения рациональности и правильности движений или действий в целом, но и быстроты выполнения, для чего нужен соответствующей силы импульс, достаточная сила мышечного сокращения, т. е. определенная мощность вовлеченной в действие группы мышц. Систематическими тренировками добиваются быстрого исполнения действий, максимально сокращая паузы между ними, что определяет темп боя и скоростную выносливость. У боксеров все физические качества должны быть достаточно развитыми.

 Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость.

 Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма – органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, то есть в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности – тренируемость.

 **Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).**

 **Техническая подготовка**. Техническая подготовка направлена на обучение обучающегося технике движений и доведения их до совершенства.

 Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования юным спортсменом своих психофизический возможностей. Роль спортивной техники позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме юного спортсмена, обеспечить красоту, выразительность и точность движений, высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. К средствам и методам словесного и наглядного воздействия относятся: беседы, объяснения, рассказ; описание, показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

 Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки.

 **Тактическая подготовка**. Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальными методами ведения состязания.

 Тактика бокса - искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применении защит с последующими активными действиями, вложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов.

 Современные длительные турниры требуют от боксеров также турнирной тактики — рационального распределения физических и нервных напряжений в нескольких боях. Тактику боксера определяют не только боевое мышление, реакции, эмоции и другие качества, но и уровень его технического мастерства и физической подготовленности

 Тактическая подготовка должна обеспечивать готовность боксера к бою с любым противником. Особенно это важно при подготовке к турнирным состязаниям, в которых могут встретиться противники с различной боевой индивидуальностью: высокий и невысокого роста, малоподвижный и постоянно наступающий, быстрый, медлительный с сильным ударом («нокаутер»), «темповик», левша (ведущий бой в правостороннем положении) и т. д.

Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство.

 При обучении тактике ведения боя следует не разрывать технику и тактику, каждому техническому действию придавать тактическую цель. Вопросы тактики раунда, всего боя или отдельных, относительно длительных, его эпизодов должны подкрепляться комплексом технических средств. Объем тактических действий следует определять согласно технической подготовленности боксера, не предъявлять завышенных тактических требований, для выполнения которых он еще не владеет арсеналом нужных средств. Изучение и совершенствование тактики должно базироваться на анатомо-физиологических и психологических особенностях боксера.

**Психологическая подготовка**. Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности. Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

 Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные:

 *Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной тренировочной деятельности. *Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения. На базовом уровне сложности Программы важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют не его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. На углубленном уровне сложности Программы основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

 В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическим особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных лыжников уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

 **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов**. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

 Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все года обучения. На базовом уровне сложности упор в занятиях должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру-преподавателю, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля. На углубленном уровне сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, созданий общей психической подготовленности к соревнованиям.

  **Объемы максимальных тренировочных нагрузок.** Величина тренировочной нагрузки определяется: а) частотой тренировочных занятий, их плотностью и продолжительностью; б) общим объемом работы; в) интенсивностью напряженностью работы и вариативностью отдыха.

 **Основное оборудование, спортивная экипировка и инвентарь** В состав боксерского инвентаря входят специальные приспособления, предназначенные для обучения и [тренировки боксеров](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fboxing-point.ru%2Fkak-kachayutsya-boksery.html), направленных на совершенствование техники ударов и защитных приемов.

Могут быть фиксированными, качающимися, вращающимися, со сложной траекторией движения, а также снаряды, оборудованные специальными информационными установками. В состав неподвижных снаряжений входят: подушка, прикрепленная к стене, манекены, настенные силуэты. Качающиеся и вращающиеся снаряды также имеют подвиды: груши насыпные, груши пневматические, груши подвесные, груши на растяжках, вертикальных или горизонтальных пружинах, боксерские мешки разного веса и формы с разным наполнением, водоналивные манекены (так называемые «Ваньки-встаньки»).

  Снаряды со сложным комплексом движений бывают следующими: группа снарядов, смонтированных на «карусели», снаряды на продольном тросе, снаряды на конструкциях, позволяющих воссоздавать ударные действия с утяжелениями.

К установкам со срочной информацией относятся боксерские снаряды с вмонтированными в них датчиками, позволяющими сиюминутно оценивать определенные показатели, фиксировать различные переменные, касающиеся физической и технической подготовки боксера.

 Оборудование для бокса подразделяется на две категории. Первая предназначена непосредственно для тренировок спортсменов и проведения соревнований по боксу и включает в себя различные виды рингов — тренировочные и соревновательные.

Вторая объединяет в себе вспомогательное оборудование и инвентарь, используемые в процессе соревнований судьями или необходимое для отображения информации о ходе поединков: табло и судейские гонги

 Основное оборудование включает в себя: два сиденья для секундантов, два поворотных сиденья или две табуретки для боксеров. Возле ринга устанавливаются столы и стулья для судей и жюри, гонг.

 **Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности).**

 Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, экскурсии, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Обучающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки с обучающимися более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности. Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику лыжных ходов, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

 Обучающиеся углубленного уровня сложности являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

 **Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового уровня сложности).**

*Гимнастика* успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

 *Упражнения на гимнастических снарядах.* Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

 *Акробатические упражнения*. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

 *Легкоатлетические упражнения*: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег – два-три отрезка по 20 – 30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 100 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной(пятерной) прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13 - 16 лет), 4 кг. (мальчики 13 - 15 лет). Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

 *Спортивные и подвижные игры (национальные подвижные игры) и эстафеты.*

Спортивные игры– разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки – развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремления к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Подвижные игры: «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловкий оленевод», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановки мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средство ОФП.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебной деятельности. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

 **Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности).**

 Приобретение навыков судейства проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение. У занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судьи.В ходе тренировочных занятий и соревнований спортсмены приобретают навыки, необходимые судьям. На тренировках, семинарах, по итогам участия в соревнованиях спортсмены продолжают изучение правил соревнований по боксу. Большое значение для формирования судейских навыков на 1-м году обучения углубленного уровня сложности имеет участие в организации и проведении соревнований обучающихся в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению. На 2-м году обучения углубленного уровня сложности спортсмены обязаны знать правила соревнований по боксу, функции судьи на ринге, бокового судьи и судьи-хронометриста, уметь вести протокол соревнований.

В конце обучения по Программе спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по боксу и, постоянно участвуя в судействе городских и районных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения судейской категории.

 **Вариативная предметная область «Национальный региональный компонент» (для базового и углубленного уровней сложности).**

 Национально-региональный компонент как основание совершенствования содержания учебного процесса Программы для базового и углубленного уровней сложности должен содержать:

-теоретическую подготовку, которая способствует приобретению знаний об особенностях развития видов спорта в Республике Саха (Якутия);

- национальные якутские физические упражнения, которые позволяют избирательно воздействовать на двигательную подготовленность и физическое развитие обучающихся;

- национальные якутские подвижные игры, развивающие физические качества;

- народные состязания и элементы национальных видов спорта, которые закрепляют полученные двигательные навыки и умения;

- народные развлечения, обогащающие двигательный опыт детей и формирующие интерес к занятиям физической культурой и спортом.

 Использование национального регионального компонента в Программе позволит оказывать положительное влияние на:

- подготовленность обучающихся по избранному виду спорта: развитие двигательных качеств, формирование основ знаний по физической культуре и навыков ведения здорового образа жизни;

- формирование знаний о культурно-исторических основах возникновения и развития национальных видов упражнений, игр и состязаний Якутии;

- повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

 **Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности).**

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки боксеров любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что само по себе наличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда часты задач как собственно физической подготовки, так и коррекции технических параметров, наличие в арсенале тренера-преподавателя самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы. Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в боксе является одним из основных компонентов обучения по Программе. Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

**2.2. Рабочие программы по предметным областям.**

 Нормативной и содержательной основой для составления рабочих программ по предметным областям является основная образовательная программа учреждения. Составитель рабочей программы самостоятельно: конкретизирует и детализирует темы; расширяет перечень изучаемых тем, понятий в пределах учебной нагрузки с учетом методических рекомендаций по предметным областям Программы; устанавливает последовательность изучения материала с учетом возрастных особенностей; распределяет материал по этапам и периодам изучения; составляет календарный учебный график и календарно-тематическое планирование на год обучения и уровень сложности.

**2.3. Объемы учебных нагрузок.**

 Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровней. Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по виду спорта «Художественная гимнастика» базового уровня сложности представлено в Таблице 5, углубленного уровня – в Таблице 6.

*Таблица 5*

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям

по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предметных областей** | **Год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. | Обязательные предметные области |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 - 25 %  |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20 - 30 %  |
| 1.3. | Вид спорта | 15 - 30 %  |
| 2. | Вариативные предметные области |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 - 15 %  |
| 2.2. | Национальный региональный компонент | 5 – 20 % |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 5 - 20 %  |
| 3. | Самостоятельная работа | 4 % |
| 4. | Промежуточная аттестация | 1 % |

*Таблица 6*

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям

по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предметных областей** | **Год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. | Обязательные предметные области |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 – 15 %  |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 10 - 15 %  |
| 1.3. | Вид спорта | 15 - 30 %  |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения |  15 - 30 %  |
| 2. | Вариативные предметные области |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 – 10 % |
| 2.2. | Судейская подготовка | 5 – 10 %  |
| 2.3. | Национальный региональный компонент | 5 – 20 % |
| 2.2. | Спортивное и специальное оборудование | 5 – 20 %  |
| 3. | Самостоятельная работа | 4 % |
| 4. | Промежуточная и (или) итоговая аттестация | 1 % |

 Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам (таблица 7). Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

*Таблица 7*

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** |
| **Базовый уровень сложности** | **Углубленный уровень сложности** |
| **1 - 2 год обучения** | **3 - 4 год обучения** | **5 - 6 год обучения** | **1 - 2 год обучения** | **3 - 4 год обучения** |
| Количество часов в неделю | 4 - 6 | 6 - 8 | 8 - 10 | 10 - 12 | 12 - 14 |
| Количество занятий в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Общее количество часов в год | 168 - 252 | 252 - 416 | 416 - 420 | 420 - 504 | 504 - 588 |
| Общее количество занятий в год | 126 - 168 | 126 - 168 | 168 - 210 | 168 - 210 | 210 - 252 |

 Говоря о нагрузке в общем, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

 В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток. Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена. Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики.

 Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

**2.4. Методические материалы.**

 **Методический материал по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровней сложности.**

**Базовый уровень сложности (1-3 года обучения).**

 **Тема № 1.** Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.

**Методические указания**. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

 **Тема № 2.** Основы техники бокса. Спортивная терминология.

**Методические указания**. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе тренировочного процесса.

 **Тема № 3.** Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

**Методические указания.** Особое внимание обучающихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

 **Тема № 4.** Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

**Методические указания.** Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому обучающиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

 **Тема № 5.** Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, психотропных веществ.

**Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

 **Тема № 6.** Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении (дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития). **Методические указания.** Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

 **Тема № 7.** Физическая культура и спорт в России.

**Методические указания**. Осветить историю физической культуры и спорта в России, ее развитие и значения в жизни государства.

 **Тема № 8.** История развития Олимпийского движения.

**Методические указания.** Изучить историю Олимпийского движения. Раскрыть значение Олимпийской хартии. Роль Олимпийского движения в развитии спорта в мире.

 **Тема № 9.** История развития избранного вида спорта (бокс).

**Методические указания.** Изучение истории бокса. Место зарождения бокса, развитие в общемировом масштабе, первые соревнования по боксу. Развитие бокса в России, Республике Саха (Якутия).

**Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для 4-6 года обучения базового уровня сложности.**

 **Тема № 1.** Физическая культура и спорт в России.

**Методические указания**. Закрепление знаний истории физической культуры и спорта в России, ее выдающиеся деятели.

 **Тема № 2.** История развития Олимпийского движения.

**Методические указания.** Роль Олимпийского движения в развитии мира на земле. Выдающиеся Олимпийские атлеты.

 **Тема № 3.** Единая Всероссийская спортивная классификация. Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий.

**Методические указания.** Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийский спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

 **Тема № 4.** Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

**Методические указания.** Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

 **Тема № 5.** Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта.

**Методические указания.** Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

 **Тема № 6.** Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, психотропных веществ.

**Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

 **Тема № 7.** Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Врачебно-педагогические наблюдения.

**Методические указания.** Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

 **Тема № 8.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой медицинской помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

 **Тема № 9.** Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований.

**Методические указания.** Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика обучающихся в соревнованиях.

 **Тема № 10.** История развития бокса.

**Методические указания.** Подробно изучить историю бокса, появление бокса в Олимпийских играх, выдающиеся мировые спортсмены. Развитие бокса в России, выдающиеся российские спортсмены.

 **Тема № 11.**  Инвентарь для занятий боксом.

**Методические указания.** Основные свойства и характеристики инвентаря, история развития инвентаря.

**Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности.**

 **Тема № 1.** Основы системы физического воспитания. Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения.

**Методические указания.** Изучая данную тему, обучающиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

 **Тема № 2.** Костно-мышечная система, ее строение и функции.

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

 **Тема № 3.** Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

 **Тема № 4.** Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге.

**Методические указания.** В результате изучения данной темы обучающиеся должны иметь понятие что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

 **Тема № 5.** Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

**Методические указания.** Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

 **Тема № 6.** Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

**Методические указания.** В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

 **Тема № 7.** Органы чувств. Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса. **Методические указания.** Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

 **Тема № 8.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой медицинской помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

 **Тема № 9.** Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методика развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.

**Методические указания.** Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

1) определение понятия;

2) формы проявления данного качества;

3) факторы, обуславливающие уровень его развития;

4) задачи развития данного качества;

5) средства (упражнения), типичные для развития качества;

6) методы развития физических качеств;

7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;

8) особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;

9) контроль за уровнем развития данного качества.

 **Тема № 10.** Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

**Методические указания.** Разъяснить о вреде употребления и наказании. Изучить правила контроля.

 **Тема № 11.**  Инвентарь для занятий боксом.

**Методические указания.** Изучение технических характеристик современного инвентаря.

 **Тема № 12.** Правила соревнований по боксу.

**Методические указания.** Правила бокса, установленные Федерацией бокса России, изменения в правилах за последние годы.

 **Тема № 13.** Перспективы подготовки боксеров в учебно-тренировочном процессе.

**Методические указания.** Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей повышения спортивного мастерства боксеров.

 **Тема № 14.** Основы техники и тактики в боксе.

**Методические указания.** Приемы защиты и нападения. Тактическое мастерство боксера.

 **Тема № 15.** Основы методики тренировки боксера.

**Методические указания.** Основные средства и методы физической подготовки боксера. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

 **Тема № 16.** Особенности развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

Культурно-исторические основы возникновения и развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия). Стратегия развития физической культуры и спорта в регионе. Международные спортивные игры «Дети Азии». Лучшие спортсмены Якутии.

 **Методические материалы по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка» (для базового и углубленного уровней сложности).**

 **Общеподготовительные упражнения для базового и углубленного уровней сложности**

 Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

 Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой вперед и в боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

 Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

 Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

 Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, сгибание разгибание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах. Борьба.

 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2 – 4 человека.

 *Общеразвивающие упражнения.* Эти упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

 *Упражнения без предметов и с предметами.*

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседения на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

 *Упражнения для развития силы* мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, видя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту. Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений. Упражнения со штангой с интенсивностью 80 - 100%, то же с интенсивностью 75 - 80%, упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию, а минимальное время или за наименьшее количество шагов с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень) весом 1 – 7 кг. в цель, метание снарядов на дальность.

 *Упражнения для развития быстроты:* подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды – бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м., эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

 *Упражнения для развития выносливости.*

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд. /мин. до 2 ч., катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры. Наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, то есть ходьба, бег, лыжи, туризм, спортивные игры.

 *Упражнения для развития ловкости:* одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

 *Упражнения на гибкость и на растягивание.* Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах, на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной вчетверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз – назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх – назад и ног назад.

 *Упражнения на расслабление:* стоя на полу в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

 *Увеличение мышечной массы.*

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания).

 Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

 Прыжковые упражнения: с ног на ногу, на одной ноги и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивание с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

 *Координация движений и развитие ловкости.*

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы).

*Другие виды спорта.* Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции, средние дистанции, кроссы, прыжки в высоту, длину, тройные.Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м., направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут, а затем и до двух часов.

Гимнастика: подтягивание на перекладине, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук на скорость, поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.

Спортивные игры: обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами игр – баскетбол, волейбол, футбол и другие. Участие в товарищеских встречах.

Подвижные игры: эстафеты с мячом, с обручами, эстафеты пригибным шагом.

**Специальная физическая подготовка для углубленного уровня сложности.**

*Упражнения со скакалкой.*Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

*Упражнения с мешком*вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

*Упражнения с грушей*(насыпной и наполненной водой). По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Груша, наполненная водой, хорошо амортизирует удар, достаточно тяжела и подвижна.

Разная масса, жесткость снарядов даст возможность боксеру варьировать свои действия, находить нужную дистанцию и развивать точность удара. На одной груше можно более сильно нанести акцентированный удар в серии, на другой (с. песком) —ускорить нанесение ударов, но не сильных и т. д. Обычно все три типа груш подвешиваются вблизи друг от друга, и боксер в течение раунда упражняется в ударах, переходя от одной груши к другой, добиваясь совершенства в быстроте ударов, точности в расчете дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

*Упражнения с настенной подушкой***.**Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

*Упражнения с пневматической грушей.*Груши бывают стандартные н несколько уменьшенные; последние быстрее отскакивают при ударе. Четкий ритм ударов о платформу заставляет тренирующегося поддерживать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Чем сильнее наносится удар, тем быстрее груша двигается. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Обучение ударам по пневматической груше начинают с перемещения массы тела с ноги на ногу и движения руки вперед для нанесения удара и отведения ее назад. От этого зависит и правильность попадания кулаком по груше. Сначала надо научиться прямым одиночным ударам в ритме «раз-два-три» (груша трижды отталкивается от платформы). Бить по груше надо после того, как она, оттолкнувшись от задней части платформы, еще не дошла до середины. Овладев этим приемом, переходят к ударам после каждого отталкивания груши от передней и задней части платформы. В таком же порядке осваивают технику упражнений и ударов сбоку. Наносить удары следует как левой, так и правой рукой: можно бить несколько раз одной рукой, потом поочередно одной и другой. Освоив упражнения в различных ритмах, боксер может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений. Удары по пневматической груше наносятся с фронтального положения.

*Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).* К мячу прикрепляются резины; одна из них свободным концом крепится к кронштейну вверх, другая — на таком же расстоянии — к полу; мяч может вибрировать по горизонтали. Удары по мячу заставляют его двигаться назад и вперед. Прямые удары наносят из бокового боевого положения одной рукой или попеременно (то левой, то правой). Ритмичные движения мяча заставляют боксера поддерживать темп, наносить удары с определенной силой и частотой. Удар по мячу должен приходиться как бы вдогонку ему, когда он удаляется и находится на середине амплитуды или немного дальше. Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Можно наносить и одиночные удары сбоку слева и справа.

Такой же мяч на резинах укрепляется в горизонтальном положении. На нем совершенствуют удары снизу левой и правой; можно проводить также короткие прямые удары.

*Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).*Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

*Упражнения с боксерскими лапами.*При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Тренер-преподаватель, держащий лапы, подставляет их для ударов на разных дистанциях: на дальней — для прямых, на средней и ближней — для ударов сбоку и снизу. При этом важно проследить за правильностью выполнения ударов, перенесения массы тела с ноги на ногу, перемещения центра тяжести и точностью удара. Заранее установленные лапы дают возможность совершенствовать нанесение нескольких прямых ударов в определенной комбинации с боковыми (боковые — удары снизу и т. д.). Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер-преподаватель может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Держа лапы и передвигаясь по рингу, тренер-преподаватель меняет дистанцию, что заставляет обучающегося либо наступать, либо отходить назад, в стороны и по кругу, рассчитывая таким образом дистанцию для нанесения ударов.

Для развития реакции тренер-преподаватель внезапно меняет расположение лап, например, выставляет лапу для прямого или бокового либо удара снизу (левой или правой рукой), для двух и трех ударов и т. п.

Тренер-преподаватель может надеть большие боевые перчатки и поставить их вместо лап; в таком случае обучающемуся предлагают решать не только технические, по и некоторые тактические задачи, легкими ударами показать открытые места во время атак и контратак (тренер-преподаватель становится в боевое положение и наносит прямой удар левой в голову, боксер должен сделать уклон вправо и нанести контрудар левой в туловище, т. е. в подставленную тренером-преподавателем перчатку в область чревного (солнечного) сплетения; при нанесении тренером-преподавателем бокового удара левой в голову боксер делает нырок и отвечает правым боковым в голову, т. е. в подставленную правую перчатку тренера-преподавателя).

 Упражнения по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства.

 **Методический материал по предметной области «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).**

**Техническая подготовка боксера.**

 В процессе обучения, в процессе овладения занимающимися техникой бокса, задачи и содержание упражнений будут изменяться. В начале обучения основное внимание уделяется общей физической подготовке и развитию координации движений, подготовке к сдаче норм для перехода к учебно-тренировочному этапу подготовки спортсмена. Позднее на первый план выдвигается задача развития специальных качеств и овладения простыми техническими приемами ведения боя.

 При обучении технике боксерских действий установилась типовая форма движений, которые достаточно хорошо описаны в имеющейся литературе по боксу. По мере совершенствования спортивного мастерства боксеры приобретают свою индивидуальную манеру ведения боя и творчески видоизменяют формы движений, несколько отходят от типовой школы. Это в основном зависит от индивидуальных особенностей того или иного боксера (его роста, физической подготовки, психических особенностей).

 Для изучения на базовом уровне сложности и совершенствования на углубленном уровне сложности технико-тактических действий используется 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 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, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее 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 вперёд шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком могут осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полёта при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноимённой ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает 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 тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два-три 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 четырёх ударные 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 четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от Одиночных боковых ударов и защиты от них скорости их выполнения.

Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его. Развитие силы, в основном,

Происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры углубленного уровня сложности совершенствуют следующие удары и их сочетания.

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

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

длинный, быстрый короткий;

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

длинный, быстрый короткий;

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

короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый

длинный и короткий;

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

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

короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной;

- 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

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

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

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

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

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

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

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

 Обучающийся, овладевший установленной (академической) формой движений ударов и защит, всегда сможет разнообразить механику движений в соответствии с его данными и обстановкой боя. При изучении и совершенствовании ударов важно научить боксера переносить тяжесть тела с одной ноги на другую в сочетании с вращательными движениями туловища и действиями рук из самых различных положений, которые боксер принимает в атаках и контратаках на той или иной дистанции.

С первых же занятий боксер должен действовать в одинаковой мере как левой, так и правой рукой при движении вперед - назад, вправо и влево. Представление о том, что при левосторонней позиции только левая рука является сковывающей, а правая - ударной, следует считать устаревшим. Хотя при левосторонней позиции правая рука находится несколько дальше от противника, чем левая, она в какой-то мере может выполнять функцию не только ударной после ряда легких ударов левой, но, как и левая, обманными действиями и легкими ударами может готовить условия для ударного действия левой рукой.

 Говоря об изучении защитных действий, то и здесь сохраняется принцип двусторонности. Следует оговориться, что, хотя боевая стойка (левосторонняя или правосторонняя) накладывает свой отпечаток на технику применения защит, однако боксер одинаково искусно должен владеть защитными действиями как правой, так и левой рукой, уметь уклоняться или нырять от обеих рук противника. Боксер должен научиться применять защиты от ударов противника в любом положении.

 **Тактическая подготовка боксера.**

 Начинается основное обучение тактике тогда, когда начинаются условные и вольные бои, то есть, работа с партнером. Утвердившаяся методическая последовательность в изучении техники бокса предусматривает изучение в начале техники основных положений боксера (боевое положение кулака, боевая стойка, передвижения и боевые дистанции), затем - техники атакующих ударов и защит, защит и контрударов.

На базовом уровне сложности изучаются атакующие тактические действия и одновременно с ними - защитные, затем - контратакующие действия. Вначале - ответные, a затем - встречные.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные действия, наступательные и оборонительные.

*Подготовительные действия*включают:

ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя; скрытие своих замыслов; с помощью обманных движений боксер стремится отвлечь противника от задуманных им действий, вызвать его на атаку (контратаку) для проведения собственной контратаки(атаки); анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя, физической подготовленности, смелости и решительности, умения проводить обманные действия, применения излюбленных приемов и поведения после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации; с помощью маневрирования создание положений, удобных для собственных атак и контратак и неудобных для противника, умение держать его на нужном расстоянии, «загнать» в угол; выяснение реакции противника на активные ложные действия (не открывает ли уязвимые места для удара, пытается ли контратаковать, принимая ложные действия за действительные, и т. д.); определение скоростных и силовых данных противника.

Подготовительные действия активно осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т. д. Следует иметь в виду, что противник ставит такие же задачи и так же активно их решает.

*Наступательные действия*находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречные, ответные и повторные на контратаку противника.

Атака — это лучшее тактическое средство единоборства для достижения победы. Но атакующий может рассчитывать на успех только в том случае, если проводит атаку своевременно и неожиданно для противника. В этом состоит его некоторое тактическое преимущество перед обороняющимся, ибо он инициатор действий, может начать атаку в момент наибольшей готовности к действиям. Именно поэтому атаку следует готовить; один из предварительных моментов успешной атаки — умение раскрыть защиту противника ложными действиями, отвлечь его внимание от выбранной для удара цели и этим создать удобное положение для нанесения удара.

В практике боевых действий одни боксеры пользуются атакой как основным боевым средством: беспрерывно атакуют и лишь изредка применяют форму контратак. Другие как основную форму используют контратаку; атакуют они для завязки боя, с тем чтобы вызвать противника на контратаку и нанести решительный удар в ответной контратаке.

Атаки проводятся с дальней, средней и ближней дистанций.

Атака с дальней дистанции является одним из основных боевых средств боксеров. Она может, окончиться одним небольшим эпизодом. Атака одним-двумя ударами часто ведет к сближению противников на среднюю и ближнюю дистанции. Быструю, неожиданную атаку с дальней дистанции применяют для захвата инициативы и для решительного удара на средней дистанции.

Если после атаки с дальней дистанции боксеры оказываются в непосредственной близости друг к другу, они ведут борьбу за выгодное положение рук для удара. В таком случае атаки продолжают короткими ударами. Атаковать нужно стремительно и уверенно, иначе противник предпримет решительные контрдействия.

Контратаки с дальней дистанции могут быть и средством активной обороны. Нередки случаи, когда атакующий боксер получал встречный сильный контратакующий удар, после чего не в состоянии был продолжать бой.

Если боксер хорошо владеет защитными действиями при помощи уклонов, нырков, отбивов, подставок перчаток и хорошо передвигается, то он, применяя защиты от ударов противника, создает себе выгодные положения для нанесения эффективных контрударов. Не испытывая встречных ударов, противник несколько теряет бдительность, раскрывается, поэтому можно с успехом в ответной форме наносить удары — один, два или серию. Эта форма боя типична для американских боксеров.

При встречных контратаках боксер старается нанести встречный удар или несколько ударов в момент, когда атакующий раскрывается. С этой целью боксер, решивший избрать контратакующую форму боя, старается вызвать противника на атаку, заранее подготовив тот или иной контрприем.

Более сложная контратака на дальней и средней дистанциях: финтами (ложными ударами) вызвать противника на контратаку, которую решительно опередить своей контратакой. Такая форма боя доступна только боксерам высокой квалификации.

Если бой на дальней дистанции характерен большой подвижностью и маневренностью (каждый боксер старается достать своим ударом противника и самому остаться неуязвимым), то бой на средней и ближней дистанциях ограничивает передвижение по рингу. Тактика боя на средней дистанции сводится к тому, чтобы атаковать одиночными и несколькими ударами, хорошо защищаясь, и контратаковать ответными и встречными ударами, наносить одиночные или серии ударов быстрее, чем противник.

Сближение обоих боксеров, как уже указывалось, может произойти потому, что один из них стремится к этому, а второй не может разорвать дистанцию, чтоб оказаться вне боя, или оба идут на сближение и беспрерывно активно действуют. Такой встречный бой чаще возникает в схватках волевых, настойчивых боксеров одного стиля, предпочитающих наступать. Каждый из них старается подавить волю другого к сопротивлению, боксирует быстро, вынослив. При непосредственном сближении, до соприкасания телами, бой не требует больших усилий, но боксер, который не владеет этой формой боя, очень устает. Бой принимает силовой характер. Каждый боксер стремится накладками, задержками, подставками предплечий, плеч помешать противнику действовать, с тем чтобы найти удобное положение для беспрепятственного нанесения удара. Удары производятся главным образом согнутыми руками снизу, сбоку, сбоку-несколько сверху, снизу-несколько сбоку, под руки, через руки противника.

Тактические замыслы могут предусматривать также *оборонительные действия.*При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем чтобы своими несколько пассивными действиями утомить противника. Выполняя защиту уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти и себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность.

К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить активного противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия могут быть непреднамеренными и преднамеренными.

*Непреднамеренные* действия обороны возникают, когда боксер застигнут противником врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов.

*Преднамеренные* — это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени, так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят.

*Планирование боя*

Главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на сведениях о противнике, его стиле и манере ведения боя (одни боксеры действуют в очень быстром темпе, чтобы набрать побольше очков, постоянно наступают; другие придерживаются только дальней дистанции; третьи стремятся вести бой на ближней дистанции; есть боксеры с сильным ударом, рассчитывающие на победу нокаутом; быстрые «котровики» выжидают атаки, чтобы контратаковать; левши действуют в правостороннем положении). Самый опасный противник — это боксер, умеющий вести бой во всех дистанциях: активный, быстрый и подвижный.

Все обучение тактике надо подчинить умению вести бой с этими противниками, уметь навязывать им свою манеру боя, чтобы проводить «свои» приемы, которыми боксер владеет уверенно и точно. Если противник неизвестен, необходимо затратить время для разведки в бою.

К бою с известным противником боксеру следует подготовиться так, чтобы с наибольшим успехом использовать свои сильные и его слабые стороны. В зависимости от манеры боя соперника, его излюбленных приемов, специфики нанесения ударов, морально-волевых качеств и других факторов надо продумать способы защиты, атаки и контратаки. Если известно, что противник предпочитает больше вести бой на ближней дистанции, следует навязать бой на дальней, поставить его в менее благоприятные условия; если он левша, старается вести бой на дальней дистанции, использует свою более сильную левую руку для ударных действий, то надо сильным напором, активными действиями идти на сближение и там развивать свои атаки, нейтрализовать его ударную сильную левую руку. Таким образом, следует создать модель своих действий против каждого боксера в отдельности.

Встречаются противники, которые редко изменяют своей обычной тактике. В таком случае можно сразу же действовать определенно и решительно. В бою же с противником, тактически более сильным и разносторонним, обдуманно меняющим тактику в ходе боя, следует действовать очень осторожно, находчиво и избирательно, не теряя инициативы, осуществляя намеченные планы. При построении плана боя следует рассчитывать на победу по очкам, если не удается нанести удары, которые приведут противника в небоеспособное состояние.

Готовиться тактически к бою следует в процессе тренировки, главным образом в предсоревновательном периоде, накануне турнира, когда известны будущие противники. Основной тактической подготовкой должна быть активно-наступательная и активно-оборонительная тактика.

*Стиль и манера ведения боя*

Стиль в боксе — это совокупность ряда технико-тактических признаков, сложившихся в результате определенного направления в методике обучения и тренировки боксеров. Умение вести бой на дальней дистанции или использовать беспрерывные атаки, стремление нанести сильный удар, быстрый темп боя, требующий высокого уровня физической подготовки.

*Тактика ведения боя с разными по стилю и манере противниками*

*Бой против боксера с сильным (нокаутирующим) ударом.* Такой боксер очень опасен, так как он стремится добиться победы решительным и сильным ударом.

Обычно «нокаутер» не пользуется широким арсеналом технических средств, но зато владеет твердо выработанными навыками в нанесении своего сильного удара. Он боксирует в размеренном темпе, хорошо рассчитывает время и дистанцию, умело отвлекает внимание противника, очень внимательно выбирает время и место для нанесения удара. Часто такой боксер стремится обострить бой в обоюдном обмене ударами, попасть в открытое место, когда его противник раскрывается при нанесении ударов. «Нокаутер» может ожидать, когда противник будет его атаковать, *с*тем чтобы нанести хотя бы один встречный удар. Как правило, он держит психологическую инициативу в своих руках, зная, что противник очень осторожен, все время опасается сильного удара. В бою с «нокаутером» следует избегать обоюдного обмена ударами, быть собранным и хорошо защищаться, особенно во время собственных атак и контратак. Надо маневрировать и двигаться, держать противника на таком расстоянии, чтобы он не мог наносить ударов без подходов, и, главное, — отличать его обманные действия, вызывающие на атаку, от настоящих. Нужно избегать углов ринга, передвижения вблизи канатов. Своими легкими прямыми ударами в голову беспрерывно теребить противника, отвлекать от намеченных планов, самому же, в случае решительной его атаки и стремления сблизиться, попытаться нанести сильный и решительный встречный удар. Если это не удастся и «нокаутер» все же подойдет, следует блокировать его действия в ближней дистанции, не дать применить свой сильный удар. Среди «нокаутеров» часто встречаются боксеры, которые сами плохо переносят удар. Против такого боксера следует вести бой активно, встречая его атаки прямыми контрударами на дальней дистанции или же мешая ему действовать вблизи, самому находить моменты для нанесения ударов.

*Бой против боксера, действующего в высоком темпе.* Такой боксер беспрерывно атакует и контратакует. Он не обладает сильным ударом, но очень подвижен, вынослив, имеет волевой характер. Находясь в сфере ударов, он стремится подавить инициативу противника непрерывным наступлением.

Для ведения боя с таким противником нужна хорошая выносливость; но принять его, манеру нельзя. Главная цель — остановить его натиск быстрым, точным и сильным ударом, заставить промахиваться, а в это время решительно действовать точными ударами. В борьбе с таким противником нужно быть собранным, хорошо защищаться подставками, уклонами и нырками, надежно прикрываясь, выбирать момент для нанесения сильного удара в открывшееся уязвимое место.

*Бой против боксера, беспрерывно атакующего сильными ударами.* Не все боксеры с первых секунд раунда уверенно и активно ведут атаку. Как правило, бой начинают осторожно, разведывая друг у друга намерения, излюбленные действия, слабые места и др.

Есть боксеры, которые начинают бой с активных наступательных действий. Сразу же после гонга они решительно идут в атаку, наносят град сильных ударов, рассчитывая на то, что какой-нибудь из них достигнет цели и принесет победу. Такие боксеры, как правило, неискусно боксируют, удары часто наносят неправильно, техника их невысока. Пользуясь своей физической силой и тяжелыми ударами, они стремятся к силовому бою. Пренебрегая защитами, идут напролом, стараясь подавить инициативу противника. Под их натиском противник может растеряться, и если не умеет надежно защищаться, то наверняка «пропустит» удары.

Основная тактика, которую следует противопоставить такому боксеру, — постараться утомить его же собственными атаками. В борьбе с ним нельзя, быть ни секунды пассивным, надо надежно защищаться и, хорошо маневрируя, также беспрерывно контратаковать. Если такой боксер наносит, в основном, боковые удары, его надо опережать прямыми, если же он действует разнообразно, необходимо изыскивать средства против каждого удара — прямой встречать прямым, уклоняться от удара, на атаку снизу отвечать боковым.

Следует иметь в виду, что такие агрессивные боксеры не все выносливы и быстро устают, не достигнув цели, к концу боя слабеют. Вот тогда надо проявить активность в нанесении большого количества ударов.

*Бой против контратакующего боксера.* Контратакующие боксеры по-разному ведут бой. Одни малоподвижны и надут атаки противника. Пользуясь своими скоростно-силовыми качествами, опережают атакующего противника, нанося несколько сильных ударов, после чего переходят в контратаку. Если боксер контратакует эффективно, то атакующий несколько теряет решительность. В борьбе с контратакующим такой манеры надо вести бой либо на дальней дистанции, хорошо передвигаясь, быть неуязвимым, но своими прямыми ударами его поражать, либо преодолеть «опасную» в данном случае среднюю дистанцию, переходить в ближний бой и стараться в нем иметь преимущество. Другие контратакующие активно передвигаются, быстро наносят удары, преимущественно сериями, и хорошо ориентируются в расстоянии и времени. Владея надежными защитами, они обычно предоставляют противнику возможность вести наступательные действия. Излюбленный их тактический прием — своими действиями вызывать противника на атаку и тут же контратаковать.

Во время атак против такого боксера следует преодолеть рубеж, с которого противнику наиболее выгодно наносить встречные контратакующие удары, стараться хорошо защищаться и подойти к нему вплотную. В ближнем бою он не сможет использовать свою быстроту опережения. Учитывая, что противник все время настороже, ищет момент для опережения сильным ударом, следует каждую свою атаку маскировать ложными действиями.

*Бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать.* С таким боксером труднее всего вести бой. Он строит свои планы на обыгрывании противника по очкам, как правило, владеет техникой боксирования на всех дистанциях, быстро атакует, применяя разнообразные комбинации, подвижный. Он быстро приспосабливается к обстановке, может менять в нужный момент тактические замыслы. Хорошо поставленные защиты позволяют ему не бояться противников с сильным ударом. Бороться с ним можно двумя путями: обыграть по очкам, для чего постараться найти его слабые места и использовать их, пробовать вести бой на всех дистанциях, вызывать на атаку и контратаковать и др.; второй путь — в атаке или в контратаке стремиться провести сильный точный удар, который бы потряс его, а потом навязать силовой бой.

 **Упражнения для изучения и совершенствования тактических действий**

1. Ведение боя прямыми в голову и туловище одиночными и двойными ударами («раз-два»), с комбинированными защитами, подставками и уклонами.

2. Ведение боя только на дальней дистанции с применением прямых в голову и туловище и маневрирования. При этом партнер должен навязывать боксеру ближнюю дистанцию.

3. Проведение разведки боем. Использование обманных действий для выявления способов защиты партнера.

3. Выявление типичных обманных действий, например, перед атакой. Боксер должен получить практику и подготовке атак ложными ударами, отвлекающими внимание партнера, применять различные обманные действия с целью ослабить защиту партнера и нанести удар.

4. Ведение боя только на ближней дистанции с использованием способов вхождения в ближний бой (партнер избегает ближнего боя и держится дальней дистанции).

5. При атаке одного партнера второму давать задания контратаковать его, пользуясь сначала простыми формами (одиночными, двойными ударами), потом сериями в ответной и встречной формах, развивать атаки сериями ударов, вести наступательный, встречный и оборонительный бои с переходом в контратаку.

Систематически практиковаться в проведении своих излюбленных приемов атак, защит и контратак.

6. Вести бой в быстром темпе. Стремиться набрать возможно больше очков.

Совершенствоваться в ведении боя против активно наступающего партнера; против партнера, придерживающегося дальней дистанции; против боксера, стремящегося вести ближний бой; против высокого партнера; против партнера, ведущего бой в низкой стойке; бой против более тяжелого партнера; более легкого и подвижного; бой против боксера-темповика; против левши (ведущего бой в правосторонней стойке); против выжидающего партнера, придерживающегося оборонительной тактики. Перед учебным боем партнеры, зная друг друга, настраиваются к проведению своих тактических замыслов по заданию тренера.

 Во время проведения занятий по боевой практике следует предоставить боксерам самостоятельность в выборе технических средств, не вмешиваться во время раундов, а для наставлений использовать минутные перерывы. В практике подготовки следует подбирать разных по стилю и манере ведения боя партнеров для проведения вольных тренировочных боев, давать определенные технико-тактические задания и требовать их выполнения с учетом подготовленности партнера и его возможностей. Обучение тактике должно быть повседневным как для базового уровня сложности (с применением элементарных технических средств), так и углубленного уровня (со сложной и разнообразной техником).

*Левша в боксе.* Для боксера-левши правосторонняя стойка удобна и привычна, он действует уверенно, находит удобные исходные положения для ударов своей сильной левой рукой. Он хорошо тренирован в боевых действиях с правшами. Но защищаться в бою обоим — левше и правше — значительно труднее, чем, например, правше против правши. Левша особенно уязвим справа, а правша — слева, так как каждый из них открыт для сильнейшей руки противника. Левша имеет еще преимущество в том, что у него правая рука развита лучше, чем у правши левая, так как в трудовой и бытовой деятельности он вынужден многое выполнять правой рукой.

 Левша в большинстве случаев действует выставленной вперед правой рукой, передвигается на передней части стопы, почти на носках, подвижный, старается больше действовать на дальней дистанции, заходит вправо за левое плечо правши, и как бы «закручивает» его, мешая наносить удары правой рукой.

Разностороннее боевое положение несколько отдаляет боксеров друг от друга; для того, чтобы нанести удар левше левой, а правше правой, следует приблизиться с шагом вперед, что требует большой быстроты. Левша часто успешно проводит прямой левой или снизу в голову и туловище.

Готовясь к поединкам с левшами, следует хорошо усвоить несколько основных принципов борьбы с ними: научиться двигаться в левую сторону, «закручивая» левшу, и стараться лишить его удобных положений для атаки левой рукой; хорошо застраховать нижнюю челюсть от его правой руки, которой он будет наносить удары через левую руку. Следует быть очень внимательным во время собственной атаки, так как левша может своей сильной рукой нанести встречный удар; правше надо самому чаще наносить левой рукой удары через вытянутую правую руку левши. Этими действиями будет скована сильная левая рука противника. Удобно применять отбивы правой руки левши, выводя его из равновесия и создавая себе условия для контратаки сильнейшей рукой. Проводя бой с левшой, надо активизировать правую руку для ударных действий прямыми или боковыми в голову и туловище с уклоном влево. Эти удары несколько ослабят действия левши своей сильнейшей рукой, так как он будет опасаться оставить голову открытой. Поэтому надо научиться наносить быстро и сильно примой и боковой удары в голову правой, а при подходе — и снизу в туловище; следует навязывать среднюю и ближнюю дистанции, тогда сильная левая рука противника будет в какой-то мере лишена преимущества перед правой рукой правши.

Надо стараться подводить левшу к канатам или углу и повторными атаками сковывать его действия, причем делать это внезапно и решительно, с тем чтобы быстро преодолеть дистанцию, с которой левша может нанести встречный левой.

 Нередки встречи на ринге между двумя левшами, что для обоих представляет также некоторую трудность. Ведь каждый из них больше тренировался с правшами, чем с левшами. В этих случаях следует хорошо продумать свои действия, как это делает боксер-правша, готовящийся к бою с левшой.

Готовясь к встрече с правшой, левша должен помнить, что его противник большую часть ударов будет наносить выставленной вперед левой рукой, поэтому хорошо овладеть защитами от ее ударов.

 ***Защитные и контратакующие действия, наиболее часто используемые против левши***

*Атака и контратака одиночными ударами.*

*Левша:*атака прямым ударом правой в голову; *правша:*шаг назад с подставкой правой ладони, и - с шагом вперед - прямой левой в голову через правую руку левши. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*уклон с небольшим шагом влево-вперед, и - встречный контрудар прямым или боковым правой в голову или снизу в туловище. *Левша:*та же *атака; правша:*небольшой шаг вправо-вперед, и - встречный левой в голову (прямой, боковой или снизу). *Левша:*та же атака; *правша:*отбив левой рукой вправо, и - прямым или боковым правой в голову. *Левша:*атака прямым ударом левой в голову; *правша:*уклон вправо со встречным левой прямым в голову или в туловище либо снизу в туловище. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*шаг назад или уклон назад, и - контратака ответным прямым левой в голову. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*отбив правой влево, и - контратака прямым или боковым левой в голову. *Левша:*атака боковым ударом правой в голову; *правша:*защита уклоном назад или шагом назад либо подставка левого плеча, и - контратака прямым или боковым либо снизу правой в голову или туловище. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*небольшой уклон вправо, и - контратака прямым левой в голову. *Левша: атака*тем же ударом; *правша:*нырок, и - контратака боковым левой в голову. *Левша: атака*боковым ударом левой в голову; *правша:*уклон назад или шаг назад, и - контратака прямым или боковым левой в голову. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*небольшой шаг влево с уклоном, и - контратака встречным прямым правой в голову или в туловище. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*нырок, и - контратака боковым правой в голову. *Левша:*атака прямым ударом левой в туловище; *правша:*шаг назад, и - с шагом вперед - контратака прямым левой или правой в голову. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*встречный прямой или боковой правой в голову. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*подставка правой руки, согнутой в локте, и - ответная контратака прямой или боковой левой в голову или снизу в туловище. *Левша:*атака снизу правой в туловище; *правша:*защита шагом назад, и - ответная контратака прямой или боковой левой в голову. *Левша: атака*тем же ударом; *правша:*встречный прямой левой или боковой в голову. *Левша:*атака ударом снизу правой в туловище; *правша:*защита шагом назад, и - контрудар прямой правой в голову. *Левша:*атака тем же ударом; *правша:*небольшой шаг влево, и - встречный боковой или прямой правой в голову.

*Атака и контратака двумя ударами.*

*Левша:*атака двумя прямыми левой и правой в голову; *правша:*шаг назад или в сторону, и - контратака левой и правой прямыми в голову. *Левша:*атака теми же ударами; *правша:*отбив правой рукой левой вправо, правой - отбив левой влево, и - прямые или боковые левой и правой в голову. *Левша:*атака боковым правой в голову и прямым левой в голову; *правша:*встречный прямой левой в голову, и, отбив правой влево левую руку противника - боковой или снизу левой в голову. *Левша:*атака боковым левой в голову и правой снизу в туловище; *правша:*прямой встречный правой в голову и боковой левой в голову. *Левша:*атака прямым правой в голову и прямым левой в туловище; *правша:*шаг назад, и - ответный прямой или боковой левой в голову и правой прямым или боковым в голову. *Левша:*атака прямым правой в туловище, боковым левой в голову; *правша:*подставка левой, согнутой в локте, и - встречный прямой правой в голову. *Левша:*атака прямым правой в голову и снизу левой в туловище; *правша:*отбив левой рукой вправо, и - с небольшим шагом вправо-вперед - встречный контрудар прямым или сбоку правой в голову. *Левша:*атака ударом снизу правой в туловище и боковым левой в голову; *правша:*встречный боковой левой или правой в голову и встречный прямой правой и голову.

**2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.**

 Выявление и отбор одаренных детей на разных уровнях сложности освоения образовательной программы проводится с использованием следующих методов:

1. Первичная диагностика строится на наблюдениях.Наблюдения проводятся как в естественной ситуации обучения, так и в специально смоделированных ситуациях. С помощью наблюдения выявляются такие признаки одаренности как**:** быстрое освоение деятельности и ее выполнения, использование новых типов деятельности, проявление максимума самостоятельности в овладении и развитии деятельности, устойчивость интересов, упорство в достижении цели, широта интересов.

2. Мощным современным средством диагностики одаренности являются тесты, направленные на оценку интеллекта и креативности. Выводы тестирования должны быть соотнесены с результатами наблюдения поведения обучающегося в группе, мнением родителей. Тестирование обучающихся это выполнение определенных контрольных заданий. С помощью тестирования физической подготовленности определяется развитие таких качеств как: ловкость, быстрота, выносливость, сила и гибкость.  В течение всего учебного года по каждому разделу программы оценивается техника выполнения контрольных упражнений. Выявление одаренных детей не одноразовое мероприятие, а длительный процесс. Во всех случаях необходимо учитывать, что одаренность может развиваться во времени, и тестирование периодически следует повторять.

3. Анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и конкурсах. Очень важно правильное отношение к победам и достижениям одаренных детей. Нельзя их часто выделять, чрезмерно хвалить и сравнивать с более слабыми детьми, иначе может проявиться «звёздная болезнь». В результате чего такие ребята зазнаются, у них пропадает трудолюбие и стремление идти дальше в развитии, в достижении высоких спортивных результатов.

**2.6. Требования техники безопасности**

**в процессе реализации образовательной программы.**

В зависимости от условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по образовательной программе, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета групповых занятий.

 Травмы в боксе могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

 *Внешние факторы спортивного травматизма:*

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий;

- нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, подготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

 *К неправильной организации тренировочных занятий относится:*

- проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер - преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

*Внутренние факторы спортивного травматизма:*

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма обучающегося.

 При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

*1. Тренировочные занятия разрешается проводить:*

- при условии наличия у обучающегося медицинского допуска к тренировочному процессу по боксу;

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

 Тренировочный процесс может осуществляться только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

*2. Требования безопасности перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму и обувь;

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера - преподавателя и только в его присутствии;

- тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря;

- обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера преподавателя.

*3. Требования безопасности во время занятий:*

- не выполнять упражнения без задания тренера-преподавателя;

- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

- широко расставлять ноги и выставлять локти.

*4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует обучающихся из опасной зоны.

 *5. Требования безопасности по окончании занятий.*

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести обучающихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

 Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Жесткая соревновательная борьба, острое соперничество на тренировках и соревнованиях могут стимулировать одностороннее, прагматическое развитие юного спортсмена, формирование таких негативных качеств, как чрезмерное честолюбие, эгоизм, пренебрежительное отношение к слабым, жестокость. Поэтому с первых дней занятий тренером-преподавателем серьезное внимание уделяется нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятного влияния спорта на личностные качества, усиливается положительное воздействие спорта. Главными задачами на учебных занятиях с юными спортсменами и результатом освоения образовательной программы является:

 1. Развитие у детей гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности.

 2. Воспитание высоких моральных качеств.

 3. Чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

 Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с обучающимися направлена на: воспитание гармонично развитого человека; активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

 В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, тренировочный процесс и достижение наивысших спортивных результатов.

 С обучающимися проводятся беседы на патриотические и социально значимые темы:

- «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»;

- «Выдающиеся советские и российские спортсмены – чемпионы мира и Олимпийских игр»;

- «Роль спортивных соревнований в укреплении дружественных международных отношений»;

- «Значение Олимпийских игр и их история».

 Хорошо, когда требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Для сплочения коллектива отмечаются дни рождения, проводятся спортивные праздники. В этом деле большая роль принадлежит спортивным традициям.

 Для подростков, вступающих в предпубертатный этап возрастного развития, характерна относительная неустойчивость и разнообразие интересов. У них сильна потребность в общении со сверстниками и самоутверждении. Многим подросткам свойственна неуверенность в себе, чрезмерная и болезненная реакция на мнимые и истинные недостатки, занижение своих возможностей. Быстрое увеличение нагрузок, их монотонный характер могут привести к снижению интереса к спортивному плаванию и отсеву перспективных юных спортсменов. Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям - активным и сознательным. Во многом решение этой задачи достигается изучением биографий сильнейших лыжников мира, России и лучших выпускников спортивной школы, организацией встреч с ведущими спортсменами, посещением крупнейших соревнований и обсуждением их результатов. Решению воспитательных задач помогает положительный моральный климат в коллективе, где здоровое соперничество сочетается с общностью целей и духом взаимопомощи. Этому способствует постановка четких, понятных, привлекательных и в то же время реальных целей для всей группы. Их достижение требует объединенных усилий и сотрудничества всех занимающихся. Результаты и достижения обучающихся должны вызывать общие положительные переживания. Так, в ходе соревнований все спортсмены приветствуют своих товарищей во время соревнований и во время награждения, поддерживают по мере преодоления дистанции. С ростом спортивного мастерства повышается авторитет, социальная значимость успехов в спорте среди сверстников и родителей.

 План воспитательной работы и профориентационной работы содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);

- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города;

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

 *Профессиональная ориентация* – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

 Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

*Таблица 8*

Примерный план профориентационной и воспитательной работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятия | Сроки |
| 1. | Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке | первое полугодие |
| 2. | Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке | второе полугодие |
| 3. | Проведение разминки на занятиях | первое полугодие |
| 4. | Проведение частей учебного занятия | второе полугодие |
| 5. | Изучение правил судейства соревнований | в течение года |
| 6. | Изучение федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» | второе полугодие |
| 7. | Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой | в течение года |
| 8. | Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по боксу учреждения, города, области | второе полугодие |
| 9. | Профориентационные занятия по судейству соревнований | второе полугодие |
| 10. | Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися | второе полугодие |
| 11. | Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений | первое полугодие |
| 12. | Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений | второе полугодие |
| 13. | Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников | первое полугодие |
| 14. | Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью | второе полугодие |
| 15. | Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта | по назначению |
| 16. | Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера | в соответствие с календарным планом учреждения |

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Комплексы контрольных упражнений**

**для оценки результатов освоения образовательной программы по общей физической подготовке**

 Основными критериями оценки обучающихся на базовом и углубленном уровнях сложности являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы. При проведении промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты освоения обучающимися Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется организацией дополнительного образования. Освоение предпрофессиональной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией (углубленный уровень сложности).

 Форма промежуточной аттестации:

1. Сдача комплексов контрольных упражнений по общей (базовый и углубленный уровень сложности) и специальной физической подготовке (углубленный уровень сложности).

2. Тест по теоретическим основам в области физической культуры и спорта.

3. Присвоение спортивного разряда в соответствии с ЕВКС по виду спорта.

 Форма итоговой аттестации:

1. Сдача комплексов контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2. Зачет по теоретическим основам в области физической культуры и спорта.

3. Присвоение спортивного разряда в соответствии с ЕВКС по виду спорта.

 По результатам сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

*Таблица 9*

**Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы (8 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 7,1 | 7,3 | 6,2 | 6,8 | 7,1 | 7,4 | 7,7 |
| 1000 метров (минут) | 5,20 | 6,40 | 7,10 | 7,60 | 8,10 | 6,00 | 7,05 | 7,35 | 7,75 | 8,25 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 17 | 10 | 7 | 5 | 3 | 11 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| Гибкость | +7 | +5 | +1 | -3 | -7 | +9 | +5 | +3 | +1 | -1 |
| Прыжок в длину | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 135 | 115 | 105 | 95 | 85 |

*Таблица 10*

**Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы (9 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 30 метров (секунд) | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 5,6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| 1000 метров (минут) | 4,50 | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6,50 | 5,10 | 6,20 | 6,30 | 6,50 | 7,10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 22 | 13 | 10 | 6 | 3 | 13 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Гибкость | +8 | +4 | +2 | +1 | 0 | +11 | +5 | +3 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 | 150 | 130 | 120 | 110 | 100 |

*Таблица 11*

**Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы (10 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 30 метров (секунд) | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 5,6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| 1000 метров (минут) | 4,50 | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6,50 | 5,10 | 6,20 | 6,30 | 6,50 | 7,10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 22 | 13 | 10 | 6 | 3 | 13 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Гибкость | +8 | +4 | +2 | +1 | 0 | +11 | +5 | +3 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 | 150 | 130 | 120 | 110 | 100 |

*Таблица 12*

**Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения базового уровня сложности Программы (11 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 | 11,9 | 12,3 |
| 1500 метров (минут) | 6,50 | 8,05 | 8,20 | 8,35 | 8,50 | 7,14 | 8,29 | 8,55 | 8,79 | 9,14 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 28 | 18 | 13 | 10 | 7 | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Гибкость | +9 | +5 | +3 | +1 | -2 | +13 | +6 | +4 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 | 165 | 145 | 135 | 125 | 115 |

*Таблица 13*

**Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения базового уровня сложности Программы (12 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 | 11,9 | 12,3 |
| 1500 метров (минут) | 6,50 | 8,05 | 8,20 | 8,35 | 8,50 | 7,14 | 8,29 | 8,55 | 8,79 | 9,14 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 28 | 18 | 13 | 10 | 7 | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Гибкость | +9 | +5 | +3 | +1 | -2 | +13 | +6 | +4 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 | 165 | 145 | 135 | 125 | 115 |

*Таблица 14*

**Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения базового уровня сложности Программы (13 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 60 метров (секунд) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 10,6 | 11,0 | 11,4 |
| 2000 метров (минут) | 8.10 | 9.40 | 10.00 | 10.20 | 10.40 | 10.00 | 11.40 | 12.10 | 12.40 | 13.10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 24 | 20 | 16 | 12 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Гибкость | +11 | +6 | +4 | +2 | 0 | +15 | +8 | +5 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 215 | 190 | 170 | 160 | 150 | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 |

*Таблица 15*

**Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (14 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 60 метров (секунд) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 10,6 | 11,0 | 11,4 |
| 2000 метров (минут) | 8.10 | 9.40 | 10.00 | 10.20 | 10.40 | 10.00 | 11.40 | 12.10 | 12.40 | 13.10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 24 | 20 | 16 | 12 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Гибкость | +11 | +6 | +4 | +2 | 0 | +15 | +8 | +5 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 215 | 190 | 170 | 160 | 150 | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| Количество ударов по мешку за 8 с | 28(ЛВ)30(СВ)26(ТВ) | 26(ЛВ)28(СВ)24(ТВ) | 24(ЛВ)26(СВ)22(ТВ) | 22(ЛВ)24(СВ)20(ТВ) | 20(ЛВ)22(СВ)18(ТВ) | 28(ЛВ)30(СВ)26(ТВ) | 26(ЛВ)28(СВ)24(ТВ) | 24(ЛВ)26(СВ)22(ТВ) | 22(ЛВ)24(СВ)20(ТВ) | 20(ЛВ)22(СВ)18(ТВ) |
| Количество ударов по мешку за 3 мин | 284(ЛВ)292(СВ)244(ТВ) | 274(ЛВ)282(СВ)234(ТВ) | 264(ЛВ)272(СВ)224(ТВ) | 254(ЛВ)262(СВ)214(ТВ) | 244(ЛВ)252(СВ)204(ТВ) | 284(ЛВ)292(СВ)244(ТВ) | 274(ЛВ)282(СВ)234(ТВ) | 264(ЛВ)272(СВ)224(ТВ) | 254(ЛВ)262(СВ)214(ТВ) | 244(ЛВ)252(СВ)204(ТВ) |

*Таблица 16*

**Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (15 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Юноши | Девушки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 60 метров (секунд) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 10,6 | 11,0 | 11,4 |
| 2000 метров (минут) | 8.10 | 9.40 | 10.00 | 10.20 | 10.40 | 10.00 | 11.40 | 12.10 | 12.40 | 13.10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 24 | 20 | 16 | 12 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Гибкость | +11 | +6 | +4 | +2 | 0 | +15 | +8 | +5 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 215 | 190 | 170 | 160 | 150 | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| Количество ударов по мешку за 8 с | 28(ЛВ)30(СВ)26(ТВ) | 26(ЛВ)28(СВ)24(ТВ) | 24(ЛВ)26(СВ)22(ТВ) | 22(ЛВ)24(СВ)20(ТВ) | 20(ЛВ)22(СВ)18(ТВ) | 28(ЛВ)30(СВ)26(ТВ) | 26(ЛВ)28(СВ)24(ТВ) | 24(ЛВ)26(СВ)22(ТВ) | 22(ЛВ)24(СВ)20(ТВ) | 20(ЛВ)22(СВ)18(ТВ) |
| Количество ударов по мешку за 3 мин | 284(ЛВ)292(СВ)244(ТВ) | 274(ЛВ)282(СВ)234(ТВ) | 264(ЛВ)272(СВ)224(ТВ) | 254(ЛВ)262(СВ)214(ТВ) | 244(ЛВ)252(СВ)204(ТВ) | 284(ЛВ)292(СВ)244(ТВ) | 274(ЛВ)282(СВ)234(ТВ) | 264(ЛВ)272(СВ)224(ТВ) | 254(ЛВ)262(СВ)214(ТВ) | 244(ЛВ)252(СВ)204(ТВ) |

*Таблица 17*

**Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (16 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Юноши | Девушки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 100 метров (секунд) | 13,40 | 14,30 | 14,60 | 14,90 | 15,20 | 16,00 | 17,20 | 17,60 | 17,90 | 18,20 |
| 2000 метров (минут)3000 метров (минуты) | -12,40 | -14,30 | -15,00 | -15,30 | -15,60 | 9,50- | 11,20- | 12,00- | 12,30- | 12,60- |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 42 | 31 | 27 | 23 | 19 | 16 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| Гибкость | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 | +16 | +9 | +7 | +5 | +3 |
| Прыжок в длину | 230 | 210 | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Количество ударов по мешку за 8 с | 28(ЛВ)30(СВ)26(ТВ) | 26(ЛВ)28(СВ)24(ТВ) | 24(ЛВ)26(СВ)22(ТВ) | 22(ЛВ)24(СВ)20(ТВ) | 20(ЛВ)22(СВ)18(ТВ) | 28(ЛВ)30(СВ)26(ТВ) | 26(ЛВ)28(СВ)24(ТВ) | 24(ЛВ)26(СВ)22(ТВ) | 22(ЛВ)24(СВ)20(ТВ) | 20(ЛВ)22(СВ)18(ТВ) |
| Количество ударов по мешку за 3 мин | 313(ЛВ)319(СВ)303(ТВ) | 303(ЛВ)309(СВ)293(ТВ) | 293(ЛВ)299(СВ)283(ТВ) | 283(ЛВ)289(СВ)273(ТВ) | 273(ЛВ)279(СВ)263(ТВ) | 313(ЛВ)319(СВ)303(ТВ) | 303(ЛВ)309(СВ)293(ТВ) | 293(ЛВ)299(СВ)283(ТВ) | 283(ЛВ)289(СВ)273(ТВ) | 273(ЛВ)279(СВ)263(ТВ) |

*Таблица 18*

**Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения углубленного уровня сложности Программы (17-18 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Юноши | Девушки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 100 метров (секунд) | 13,40 | 14,30 | 14,60 | 14,90 | 15,20 | 16,00 | 17,20 | 17,60 | 17,90 | 18,20 |
| 2000 метров (минут)3000 метров (минуты) | -12,40 | -14,30 | -15,00 | -15,30 | -15,60 | 9,50- | 11,20- | 12,00- | 12,30- | 12,60- |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 42 | 31 | 27 | 23 | 19 | 16 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| Гибкость | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 | +16 | +9 | +7 | +5 | +3 |
| Прыжок в длину | 230 | 210 | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Количество ударов по мешку за 8 с | 28(ЛВ)30(СВ)26(ТВ) | 26(ЛВ)28(СВ)24(ТВ) | 24(ЛВ)26(СВ)22(ТВ) | 22(ЛВ)24(СВ)20(ТВ) | 20(ЛВ)22(СВ)18(ТВ) | 28(ЛВ)30(СВ)26(ТВ) | 26(ЛВ)28(СВ)24(ТВ) | 24(ЛВ)26(СВ)22(ТВ) | 22(ЛВ)24(СВ)20(ТВ) | 20(ЛВ)22(СВ)18(ТВ) |
| Количество ударов по мешку за 3 мин | 313(ЛВ)319(СВ)303(ТВ) | 303(ЛВ)309(СВ)293(ТВ) | 293(ЛВ)299(СВ)283(ТВ) | 283(ЛВ)289(СВ)273(ТВ) | 273(ЛВ)279(СВ)263(ТВ) | 313(ЛВ)319(СВ)303(ТВ) | 303(ЛВ)309(СВ)293(ТВ) | 293(ЛВ)299(СВ)283(ТВ) | 283(ЛВ)289(СВ)273(ТВ) | 273(ЛВ)279(СВ)263(ТВ) |

**4.2. Контроль освоения теоретической части образовательной программы**

 Промежуточная аттестация между годами обучения проводится с помощью тестирования по темам обучения, вопросы к которым разрабатываются индивидуально по каждому году обучения.

 Итоговая аттестация обучающихся проводится по форме зачета.

*Таблица 19*

**Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части при прохождении итоговой аттестации обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ билета** | **Содержание** |
| Билет № 1 | Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. |
| Билет № 2 | Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Основные средства и методы физической подготовки боксера. |
| Билет № 3 | Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды. |
| Билет № 4 | Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития бокса. |
| Билет № 5 | Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки. |
| Билет № 6 | Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях боксом. |
| Билет № 7 | Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия. |

**4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся**

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме тестирования. Вопросы для тестирования разрабатываются по темам теоретической подготовки Программы.

Для оценки знаний теоретической части используется бальная система, где за каждый правильный ответ обучающийся получает один балл. Сумма баллов определяется оценками «Зачет – Не зачет».

Для получения оценки «Зачет» обучающемуся 1-3 годов обучения базового уровня сложности необходимо набрать не менее пяти баллов из представленных 8 вопросов (ответить на пять вопросов правильно).

Для получения оценки «Зачет» обучающемуся 4-6 годов обучения базового уровня сложности необходимо набрать не менее семи баллов из представленных 11 вопросов (ответить на семь вопросов правильно).

Для получения оценки «Зачет» обучающемуся 1-3 годов обучения углубленного уровня сложности необходимо набрать не менее одиннадцати баллов из представленных 15 вопросов (ответить на одиннадцать вопросов правильно).

 Итоговая аттестация для обучающихся проводится в форме устного опроса. Оценкой «Зачет» оцениваются ответы обучающихся, которые усвоили предусмотренный программный материал: правильно, аргументировано ответили на все вопросы с приведением примеров; показали глубокие систематизированные знания по теоретической подготовке; владеют приемами рассуждения и сопоставляют материал из разных источников (теорию связывают с практикой и другими предметными областями).

Для оценки результатов освоения Программы по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений (согласно таблицам 9 - 18), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня физической подготовки по годам обучения и уровням сложности. Подведение результатов проводится в балльной системе. Оценка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 15 баллов в сумме всех выполненных нормативов.

**Бег 30, 60 и 100** **метров** проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера, и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Бег 1000**, **1500, 2000 и 3000 метров** проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера, и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Прыжок в длину с места** проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

**Тест на гибкость** проводится с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком « + ». Оборудование: гимнастическая скамья, линейка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Оборудование: кубик, либо специальная контактная платформа.

**Количество ударов по мешку** за определенный промежуток времени (8 секунд и 3 минуты). По команде испытуемые начинают наносить точные удары по боксерскому мешку. Количество выполненных ударов заносится в протокол с учетом определенной весовой категории: легкий вес (ЛВ), средний вес (СВ), тяжелый вес (ТВ). Оборудование: секундомер, боксерский мешок.

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства спорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

3. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41 (зарегистрирован Минюстом России 20.08.2014 г., регистрационный № 33660).

 Литература по виду спорта:

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2007, -72 с.
2. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов для физической культуры- М.: «ИНСАН», 2010, - 320 с.
3. Тараторин Н.Н. Бокс. Энциклопедия. - М.: Терра спорт, 1998.
4. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. -М.: «ИНСАН»,2009,-480 с.

5. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 c.

6. Балакшин, Георгий Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232 c.

7. Бокс. Альманах, 2013. - М.: Грин-Хилл, 2013. - 572 c.

8. Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 c.

9. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 c.

10. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. - М.: Феникс, 2014. - 769 c.

11. Лисицын, В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В.В. Лисицын. - М.: Ленанд, 2014. - 352 c.

12. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2013. - 272 c.

13. Подрезов, Н. А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. - 136 c.

14. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 c.

15. Ситников, П.С. Бокс. Книга-тренер / П.С. Ситников. - М.: Эксмо, 2013. - 634 c.

16. Стрельников, В. А. Учебно-тренир.процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников-М.:НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. - 821 c.

17. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 c.

18. Хики, Кевин Бокс / Кевин Хики , Алан Санигара. - М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2015. - 613 c.

 Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство по физической культуре и спорту РС(Я) [www.minsport.sakha.gov.ru](http://www.minsport.sakha.gov.ru)

3. Федерация бокса России www.boxing-fbr.ru

4. Федерация бокса РС(Я) www.sakhaboxing

5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

6. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

7. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)