**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА НЕРЮНГРИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  методического совета  протокол от «08» сентября 2021 г.№ «01» | Утверждаю  Директор ДЮСШ «Лидер»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Б. Андрющенко  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021г.  Приказ от «08» сентября 2021г. № 184 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПОБОКСУ**

**для углубленного уровня 1 года обучения**

**Срок реализации: 1 год**

**Разработчик:**

**Мынта Александр Сергеевич**

тренер-преподаватель по боксу

Квалификационная категория: Высшая

**г. Нерюнгри, 2021 год**

**Содержание**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6

1.1Направления подготовки 6

1.2План-график распределения учебный часов на 2021-2022 учебный год 6

2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ 8

2.1Теоретические основы физической культуры и спорта 8

2.2Программный материал для практических занятий 10

3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 20

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 17

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 19

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольно-тематическое планирование к рабочей программе 25

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа (далее Программа) по боксу для углубленного уровня подготовки (УУ-1) ДЮСШ «Лидер» разработана на основе:

Дополнительной предпрофессиональной программы по боксу, принятой на заседании педагогического совета (протокол от 01 сентября 2020 г.№1) и утвержденной приказом директора ДЮСШ «Лидер» от 01.09.2020 г. № 89;

Образовательной программы ДЮСШ «Лидер» на 2021-2022 учебный год, принятой на заседании педагогического совета (протокол от 01 сентября 2021 г. №1) и утвержденной приказом директором ДЮСШ «Лидер» от 01.09.2021 г. № 180.

Данная Программа предназначена для обучающихся в возрасте с 15, с углубленным уровнем физической подготовки, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года, выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке, имеющим допуск врача-педиатра для занятий боксом и с согласия законных представителей (родителей).

Цель программы: создание необходимых условий для развития личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- Обеспечить всестороннюю физическую подготовку;

- Совершенствовать техническую и тактическую подготовку обучающихся;

- Развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);

- Способствовать достижению физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;

- Приобретать соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов;

- Выводить спортсменов на высокий уровень спортивных достижений с учетом их индивидуальных особенностей;

- Воспитывать специальные психические качества;

- Воспитывать спортивную этику, дисциплину, преданность к своему коллективу.

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год.

При обучении используются следующие методы обучения и тренировки:

1. *Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение);*
2. *Наглядные методы:*

Показ различных упражнений, отдельных элементов техники боксера;

Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения удара (боя), плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.);

1. *Практические методы:*

Метод упражнений (методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств боксера);

Соревновательный метод (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);

Игровой метод (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций).

1. *Специфический метод* (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической – и раз­витию их способности к быстрому восстановлению).

Основной формой учебно-тренировочной работы на данном этапе являются:

1) групповые занятия по расписанию;

2) участие в соревнованиях;

3) теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в отделении бокса ДЮСШ «Лидер» по адресу ул. Южно-Якутская д.32, корп.1, согласно расписанию: 5 раз в неделю по 2 академических часа три раза и по 3 академических часа 2 раза

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, обучающиеся самостоятельно выполняют утреннюю зарядку, индивидуальные задания по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

В соответствии со спецификой и особенностями содержания. Программа включает в себя следующие предметные области, характерные для углубленного уровня подготовки:

1. Обязательные предметные области:

- теоретические основы физической культуры и спорта;

- общая и специальная физическая подготовка;

- вид спорта;

- основы профессионального самоопределения

1. Вариативные предметные области;

- различные виды спорта и подвижные игры;

- судейская практика;

- развитие творческого мышления;

- национальный региональный компонент;

- специальные навыки;

- спортивное и специальное оборудование.

Организационно-методические особенности данной Программы характеризуютсядостаточным уровнем знаний, умений и навыков, обучающиеся имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

По мере обучения приобретенные знания, умения и навыки у обучающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

На углубленном уровне подготовки физическая подготовка становится более целенаправленной. Задача тренера-преподавателя правильного подобрать соответствующие тренировочные средства с учетом избранного вида спорта. Повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, больше внимания уделяется специализированной работе в избранном виде спорта. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основнымиупражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической итактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивнойспециализации. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чащевыступать в контрольных прикидках и соревнованиях.На данном уровне подготовки в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовкии специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных группцелесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессеспециально подобранные комплексы или тренажерные устройства.

Результатом освоения образовательной программы для углубленного уровняявляется:

В предметной области «*теоретические основы физической культуры и спорта*»

-знание истории развития бокса;

-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 боксом;

-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 боксом;

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

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 «*различные виды спорта и подвижные игры*»:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами бокса 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 «*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» повиду спорта «Бокс».

В предметной области «*развитие творческого мышления*»:

-развитие изобретательности и логического мышления;

-развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «национальный региональный компонент»:

-знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области «*специальные навыки*»:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

-умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

-умение определять степень опасности и использовать необходимые мерыстраховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

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

-знание устройства спортивного и специального оборудования по боксу;

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

-приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

## **1.1. Направления подготовки**

Распределение времени в учебном плане на основные разделы осуществляется в соответствии с предметными областями. Учебно-тренировочные занятия на данном этапе проводятся в соответствии с годовым учебным планом, согласно расписанию, из расчета 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы (12 часов в неделю).

## **1.2. План – график распределения учебных часов на 2021-22 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование предметных областей** | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | Всего |
| **1.** | **Обязательные предметные области** | **36** | **36** | **36** | **36** | **36** | **33** | **36** | **36** | **36** | **33** | **354** |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 76 |
| 1.3. | Вид спорта | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 152 |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 6 | 76 |
| **2.** | **Вариативные предметные области** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **13** | **16** | **16** | **14** | **11** | **150** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 25 |
| 2.2. | Развитие творческого мышления | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 25 |
| 2.3. | Судейская практика | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 25 |
| 2.3. | Национальный региональный компонент | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 25 |
| 2.4. | Специальные навыки | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 25 |
| 2.5. | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 25 |
| **Всего за месяц** | | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **46** | **52** | **52** | **50** | **44** | **504** |

## **1.3. План – график распределения учебных часов по теоретической подготовке**

Таблица 3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предметных областей** | **2021 г.** | | | | **2022 г.** | | | | | | **Всего часов** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Роль физической культуры в современном обществе | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 2 | Развитие бокса в России и за рубежом |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| 3 | Основы законодательства в области физической культуры и спорта |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма человека |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| 5 | Гигиена | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| 6 | Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 7 | Питание |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 8 | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 3 |
| 9 | Основы спортивного массажа |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 3 |
| 10 | Основы техники упражнений | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 3 |
| 11 | Методика обучения |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 3 |
| 12 | Методика тренировки |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 3 |
| 13 | Планирование спортивной тренировки |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | 3 |
| 14 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| 15 | Психологическая подготовка |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 3 |
| 16 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 2 |
| 17 | Общероссийские и международные антидопинговые правила | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 3 |
| 18 | Правила соревнований |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 19 | Места занятий, оборудование и инвентарь |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| 20 | Зачетные требования по теоретической подготовке | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 | 4 |
| **Общее количество часов** | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |

**2. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

Организация занятий по Программе осуществляется по углубленному уровню сложности. Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану

По мере обучения приобретенные знания, умения и навыки у обучающихся по предметным областям Программы углубляются и расширяются.

Задачи углубленного уровня сложности:

- совершенствование боевой стойки и передвижений

- совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них

- совершенствование боковых ударов в голову и защита от них

- совершенствование коротких ударов снизу в туловище

- совершенствование технико-тактических действий на среднейдистанции.

- совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции

- выполнение норматива 1-го спортивного разряда

**2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

На углубленном уровне необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование предметных областей** | **Содержание** |
| 1 | Роль физической культуры в современном обществе | Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства |
| 2 | Развитие бокса в России и за рубежом | Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта |
| 3 | Основы законодательства в области физической культуры и спорта | Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.  Цели и задачи законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.   Права граждан в области физической культуры и спорта и их государственные гарантии. |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма человека | Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ |
| 5 | Гигиена | Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. |
| 6 | Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни | Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков. |
| 7 | Питание | Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом |
| 8 | Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах | Медицинское обследование. Состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов. Измерение ЧСС. Общие принципы оказания первой помощи при ушибах растяжениях, вывихах и переломах. |
| 9 | Основы спортивного массажа | Понятие о массаже, его системах и видах. История возникновения массажа. |
| 10 | Основы техники упражнений | Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. |
| 11 | Методика обучения | Основы методики обучения боксу.Цели и задачи обучения. |
| 12 | Методика тренировки | Краткое понятие о методики тренировки. Словесные,  наглядные методы, Метод упражнений, соревновательный метод, Игровой метод. |
| 13 | Планирование спортивной тренировки | Этап тренировки (общеподготовительный этап, предсоревновательный этап.) Задачи и содержания спортивной тренировки. Цель тренировки |
| 14 | Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки | Правильная организация тренировочного процесса. Цикличность тренировочного процесса. Правильное чередование тяжести физических нагрузок с опти­мальными интервалами отдыха. |
| 15 | Психологическая подготовка | формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств |
| 16 | Общая и специальная физическая подготовка | Основы специальной физической подготовки. Как физические качества связаны между собой и влияют на развитие друг друга. |
| 17 | Общероссийские и международные антидопинговые правила | * Международный стандарт ВАДА по тестированию; * Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список» * Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию». |
| 18 | Правила соревнований | Правила проведение соревнований, возрастные классификации, система подсчета очков AIBA. Типичные нарушения, оборудование для соревнований |
| 19 | Места занятий, оборудование и инвентарь | Требования к спортивному залу для занятия боксом. Зал бокса. Ринг размеры. Уход за спортивным инвентарем. Соблюдение техники безопасности в зале |
| 20 | Зачетные требования по теоретической подготовке | Базовые требования подготовки по боксу. Система контроля и зачетные требования |

**2.2. Программный материал для практических занятий**

1. Предметная область «**Общая и специальная физическая подготовка»**

Применение средств общей и специальной физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений

Средства и упражнения общей и специальной физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса.

- Движение руками из различных исходных положений стоя, сидя, лежа, сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, проведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

-Упражнения вдвоем, с сопротивлением.

-Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения, лежа на спине.

-Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

-Упражнения для всех частей тела: сочетания движения различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.).

**Легкоатлетичесские упражнения:**

-бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м)

-кроссы от1000 до 7000м;

-15 минутный и 30 минутный бег;

-прыжки в длину с места и разбега

- прыжки в высоту с места

- метание диска, гранаты, толкание ядра, гири.

1. Предметная область **«Вид спорта»**

**Совершенствование боевой стойки и передвижений**

Совершенствование прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Совершенствованиетактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

**Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них**

Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

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

**Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них**

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При отработке боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При выполнении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Совершенствование тактики ведения боя, на этом уровне следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову

**Совершенствование коротких ударов снизу в туловище**

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

**Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции**.

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары; - одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;

- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;

- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;

- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;

- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;

- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;

- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;

- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками». Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;

- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

**Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции**

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;

- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;

- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;

- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;

- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;

- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;

- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;

- короткие прямые удары левой и правой в голову;

- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;

- защита от боковых уларов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;

- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;

- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них; - введение рук внутрь позиции противника;

- выход из ближнего боя (5 способов); - вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

**Совершенствование тактических действий**

Подготовительные действия (разведка):

- маневр (выбор положения для атаки),

- обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

- наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

- оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

- ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши),

-планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

1. Предметная область **«Основы профессионального самоопределения»**

Работа по профессиональной ориентации с обучающимися решает следующие задачи: оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания; содействие обучающимся в углубленном знакомстве с будущей профессией; формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Это достигается через:

 - изучение личности обучающегося, его интересов и способностей, а также склонности к определенной деятельности.

- проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем; роль и значение физической культуры в народном хозяйстве; правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении; о чемпионатах мира и Олимпийских играх; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.;

- организацию встреч с ветеранами  спорта;

- консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях;

- проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами;

- оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы,

- написание реферата «Спортивная жизнь моих родителей»;

- проведение экскурсий в ДВГАФК, ДЮСШ и спортсообщества;

-проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы;

- оказание помощи тренеру-преподавателю на занятиях и на соревнованиях (проведение разминки, осуществление роли старшего на подгруппе, отделении; организация и проведение соревнований) с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др.

- тестирование обучающихся «проверка склонностей и способностей в избранной профессии»

- конкурсы по "защите" будущей профессии;

- написание рефератов по избранной специальности.

4. Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»**

**Подвижные игры и эстафеты**

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Национально-подвижные игры.

Футбол:

- удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Обманные движения. Индивидуальная техника владения мячом (жонглирование). Двусторонние игры по упрощённым правилам.

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 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

1. Предметная область **«Развитие творческого мышления»**

В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немыслим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это — чувство дистанции, времени, ориентирование на ринге, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Боевое мышление. Мышление как процесс обобщенного отражения действительности протекает в словесной форме. Вместе с тем оно опирается на конкретные образы, отражающие предметы и реальные явления. Мышление обучающегося характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение. Ведь для достижения победы на ринге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты), создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодные для него, и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности боксера и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся «под рукой» вариантов — предмет оперативного мышления.

1. Предметная область «**Инструкторская и судейская практика»**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера- новичка на спортивном мероприятии типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальныхзанятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

7. Предметная область**«Национальный региональный компонент»"**

Набор дисциплин национально- регионального компонента: игры и зимние забавы, национальные виды спорта, история физической культуры народов севера, их обычаи, традиции и обряды.

-эстафеты с элементами национальных видов спорта;

-спортивные традиции Республики Саха; Игры Манчаары

-спортсмены нашего города;

**Якутские национальные прыжки**

-Кылыы--танец журавля--скачки на одной ноге;

-Ыстанга--скачущий олень--прыжки с ноги на ногу

-Куобах--заячий прыжок --скачки на двух ногах;

**Якутская национальная борьба хапсагай**

- означающая «состязания в ловкости»

8. Предметная область**«Специальные навыки»**

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта «бокс» и правилами подвижных игр;

- уметь развивать специфические физические качества в боксе, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- иметь навыки сохранения собственной физической формы.

- совершенствовать технические и тактические действия по боксу;

- овладеть и совершенствовать необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- совершенствовать различные алгоритмы технико-тактических действий;

- приобрести навыки анализа спортивного мастерства соперников;

- уметь адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- уметь преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- уметь концентрировать внимание в ходе поединка.

9. Предметная область**«Спортивное и специальное оборудование»**

**Личный инвентарь боксера**. Боксер должен иметь свой лич­ный инвентарь, хорошо пригнанный, опрятный и безукоризнен­но чистый. Принадлежности костюма особенно следует содер­жать в чистоте — систематически простирывать в горячей воде и соблюдая все требования гигиены.

К личному инвентарю боксера относятся: тренировочный ко­стюм (желательно шерстяной); майка, трусы, боксерки или та­почки, носки; бандаж или раковина (за неимением их — плав­ки); защитный шлем; тренировочные перчатки для работы на снарядах; эластичные бинты типа «Идеал» для бинтования рук; капа (назубник); ска­калка.

Для нормальной работы с группой занимающихся в 6-8 чело­век зал должен быть обеспечен следующим инвентарем и обо­рудованием. Боксерский мешок. В основном, как и настенная подушка, служит боксерам для отработки силы ударов.Боксерские перчатки 350—400-граммовые. Лапа - вспомогательный снаряд тренера. На нем он ставит и шлифует удары боксера.Скакалка служит для совершенствования координации боксера.

Гантели с разной переменной массой для укрепления и совершенствования общих и специальных физических качеств боксера. Для упражнений на силу и укрепление связок рекомендуется применять резиновые экспандеры, резиновые бинты.

**Спортивное и специальное оборудование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Спортивное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1 | Боксерские мешки | штук | 10 |
| 2 | Боксерские перчатки | штук | 10 |
| 3 | Боксерские лапы | штук | 2 |
| 4 | Гантели переменной массы от 1кг. до 1,5 кг. | комплект | 5 |
| 5 | Скакалки | штук | 10 |
| 10 | секундомер | штук | 1 |
| 11 | Резиновый экспандер | штук | 3 |
| 14 | Гантели переменной массы от 2 до 10 кг. | штук | 5 |

**3. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

**Цель воспитательной работы**: Создание условий для развития самостоятельной, активно развивающейся личности, обладающий духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством и способной к адаптации и самореализации в обществе.

План работы реализуется в процессе обучения, учебно-тренировочных занятиях, сборах, участия в соревнованиях, внешкольной деятельности.

**Направления работы:**

1. *Общественно – патриотическое направление.*

* формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).
* проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам.
* участие в мероприятиях района.

1. *Работа с родителями*

* родительские собрания в группе
* общешкольные родительские собрания.
* индивидуальные консультации, беседы
* привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований.

1. *Культурно – просветительское направление*

* экскурсии по городу (музеи).
* посещение театра, кино.
* традиционные мероприятия в группе (день рождения)

1. *Нравственно- правовое направление*

* беседы о культуре поведения
* беседы о профилактике ДТП.
* индивидуальная беседа с обучающимися.
* бережное отношение к спортивному инвентарю
* беседы по технике безопасности во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий.
* беседа по профилактике табакокурения, наркотических средств и антидопингу.

  Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

**3.1 Тематика бесед по ПДД, ТБ, ППБ и охране здоровья**

|  |  |
| --- | --- |
| Сентябрь | «Как правильно выбрать безопасный маршрут от своего дома до ДЮСШ» |
|  | «Вводный инструктаж по правилам пожарной безопасности: эвакуация из ДЮСШ в летнее и зимнее время года» |
|  | «Техника безопасности во время тренировки, в здании и на территории ДЮСШ» |
|  | «Режим дня ребенка» |
| Октябрь | «Опасности зимней дороги: гололед, туман. Понятие тормозного и остановочного пути» |
|  | «Пожар, его причины» |
|  | «Техника безопасного поведения при землетрясениях» |
|  | «Профилактика гриппа и простудных заболеваний» |
| Ноябрь | «Правила перевозки детей (ремень безопасности, детское кресло)» |
|  | «Основные средства пожаротушения» |
|  | «Техника безопасного поведения при террористическом акте» |
|  | «Правильная осанка – ее влияние на развитие ребенка» |
| Декабрь | «Знакомство с основными дорожными знаками» |
|  | «Правила пожарной безопасности: поведение на новогоднем вечере и на новогодних каникулах» |
|  | «Техника безопасности обращения с электроприборами: гирлянды, пиротехника» |
|  | «Как сохранить хорошее зрение» |
| Январь | «Правила перехода перекрестков, регулируемых светофором» |
|  | «Способы прекращения горения различных веществ и материалов» |
|  | «Техника безопасного поведения в экстремальных ситуациях: агрессия, склонение на преступление, попытка похищения и т.п.» |
|  | «Отрицательное влияние курения и употребления наркотиков на развитие ребенка» |
| Февраль | «Правила перехода проезжей части, нерегулируемой светофором. Предупредительные сигналы водителя» |
|  | «Способы и приемы спасения при пожаре» |
|  | «Техника безопасности обращения с электронными предметами (телефон, планшет и т.п.)» |
|  | «Правила обращений с лекарственными средствами» |
| Март | «Опасности весенней дороги: гололед, закрытый обзор» |
|  | «Пожароопасные ситуации дома и как их избежать» |
|  | «Об опасности нахождения под сосульками, у рек и водоемов во время паводка и таянья льда» |
|  | «О важности соблюдения гигиены» |
| Апрель | «Правила движения на велосипеде, мопеде». |
|  | «Осторожно, огонь! (о недопущении поджога мусора и сухой травы)» |
|  | «Техника безопасности при использовании предметов бытовой химии и изделий в аэрозольном исполнении» |
|  | «Занятие спортом - залог здоровья!» |
| Май | «Соблюдение правил дорожного движения во время летних каникул» |
|  | «Правила пожарной безопасности во время летних каникул: поведение в быту, на улице и в лесу» |
|  | «Техника безопасного поведения во время летних каникул: поведение у водоемов, как не потеряться в лесу» |

* 1. **Мероприятия по воспитательной работе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | **Перечень мероприятий** | **Дата; сроки** |
| **Нравственное воспитание** | | |
| 1 | Беседы о трудовых, спортивных подвигах | В течение года |
| 2 | Беседы о выдающихся спортсменах | В течение года |
| 3 | Беседы о культуре поведения спортсмена | В течение года |
| 4 | Беседы по профилактике правонарушений несовершеннолетних, ответственность за правонарушения несовершеннолетних | В течение года |
| 5 | Посещение достопримечательных мест, экскурсии, с последующим обсуждением в коллективе | В течение года |
| 6 | Торжественное чествование победителей спортивных соревнований. | После соревнований, в конце учебного года |
| 7 | Встречи с интересными людьми, известными спортсменами | По возможности на тренировочных мероприятиях и соревнованиях |
| 8 | Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, интернет ресурсах | Согласно проведению соревнований |
| 9 | Посещение с обучающимися спортивных праздников, соревнований, проводимых в городе и районе | В течение года |
| 10 | Дни рождения обучающихся «День именинника» | В течение года |
| **Работа с родителями** | | |
| 1 | Собрания, индивидуальные беседы с родителями, консультации на тему воспитания | В течение года |
| 2 | Собрания с родителями обучающихся участвующих на соревнованиях | Согласно календарного плана |
| **Практические мероприятия** | | |
| 1 | Массовые мероприятия учебного характера (итоговые, отчетные, открытые занятия) | В течение года |
| 2 | Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий | В течение года |
| 3 | Подготовка актива для работы в общественных формах самоуправления, распределении общественных поручений: староста группы, помощник тренера, фотограф, ответственный за отдельные поручения. | Сентябрь |
| 4 | Установление постоянной связи с родителями и учителями, с целью контроля за успеваемостью, посещаемостью занятий, нарушениями дисциплины и соблюдением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацию досуга и духовного роста, профилактики правонарушений с последующими мерами (индивидуальная беседа, обсуждение в коллективе). | В течение года |
| 5 | Организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта. | В течение года |
| 6 | Коллективные посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой. | В течение года |
| 7 | Проведение и участие в соревнованиях по неспециализированным видам спорта. | В течение года |

# **4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Реализация педагогического контроля за качеством овладения программного материала осуществляется в системе специально реализуемых проверок (промежуточной и итоговой аттестации), включаемых в содержание занятий. Такие проверки позволяют вести систематический учет по наиболее важным направлениям:

1) уровень усвоения техники двигательных действий;

2) уровень развития физических качеств;

3) уровень освоения теоретического материала.

Основные формы аттестации**:**

- зачёт по теоретической части Программы;

- выполнение контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня спортивной подготовки по результатам участия в соревнованиях, выполнение норм Единой Всероссийской спортивной классификации).

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (апрель-май).

Зачёт по теоретической части программы обучающиеся сдают устно, отвечая на вопросы зачётных билетов. Результаты оценивания заносятся в зачётную ведомость.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия. В ведомость заносятся результаты контрольных упражнений.

Мониторинг индивидуальных достижений обучающихся проводится по результатам участия в соревнованиях на основании итоговых протоколов и журнала учёта спортивных выступлений обучающихся. Уровень спортивной подготовки каждого обучающегося определяется по выполнению норм Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмен о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решение серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обобщение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ БОКСЕРОВ

ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ

1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП, СФП)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (ед. измер.)** | **Удовлетворительно** | **Хорошо** | **Отлично** |
| Быстрота | Бег 30 м (с) | 5,1 | 5,0 | 4,9 |
| Бег 100 м (с) | 15,5 | 15,4 | 15,0 |
| Выносливость | Бег 3000 м (м) | 13,36 | 13,10 | 12,52 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 11 | 13 |
| Поднос ног к перекладине (раз) | 9 | 11 | 13 |
| Жим штанги лежа(кг)  М-собственный вес | М-8% | М-7% | М-5% |
| Силовая выносливость | Отжимание в упоре лежа (раз) | 43 | 48 | 53 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 205 | 216 |
| Толчок ядра 4кг (м)  -сильнейшей рукой  -слабейшей рукой | 7,52  6,36 | 8,90  6,85 | 10,32  9,0 |
| *СФП* | | | | |
|  | Количество ударов по мешку за 8 сек. | 26 | 28 | 30 |
|  | Количество ударов по мешку за 3 мин. | 303 | 313 | 319 |

**Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена**

**по теоретической подготовке**

**Возраст 15-18 лет**

1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является: А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

2. Физическими упражнениями называются: А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

3. Физическими упражнениями называются: А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

4. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.? А) Геракл б) Короибос в) Зевс

5. Кто такиеэлланодики? А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр в) жители Эллады

6.В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет) А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

7. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко? А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

8. Как называется свод законов олимпийского движения? А) Конституция б) Хартия в) Устав

9. Что не относится к физическим качествам? А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

10. Что способствует развитию общей выносливости. А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

11. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом? А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика

12. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью: А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

13. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.: А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня 1

14. Физическая подготовленность характеризуется: А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

15. Этапы закаливания водой: А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание

16. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом: А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

17. Что является основными составляющими здорового образа жизни? А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

18. Цель разминки при занятиях спортом: А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

19. Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту. А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

20. Упражнения на развитие гибкости выполняются: А) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений

21. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах? А) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

# **4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. *Щитов В.К*. Бокс. Основы техники бокса. – Р.: 2008Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.
2. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для институтов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство ACT», 2004. – 863 с.
4. *Филимонов В.И.* Современная система подготовки боксеров. – М.: 2009
5. *Ширяев А.Г.* Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.