Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Комаричская спортивная школа «Юность»

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО Комаричская
СШ «Юность»
Протокол № 03 от 31.05. 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
Комаричская СШ «Юность»
_____ В.В. Радченко
Приказ №147 от 29.08 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по боксу

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс
(утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс")

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик:

Островский Б.И. – тренер преподаватель по боксу

п. Комаричи

2023 г.

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, уровням сложности
2.1.1. Базовый уровень
2.1.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта
2.1.1.2. Общая физическая подготовка
2.1.1.3. Вид спорта
2.1.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры
2.1.1.5. Развитие творческого мышления
2.1.1.6. Специальные навыки
2.1.1.7. Спортивное и специальное оборудование
2.1.1.8. Контрольные упражнения и соревнования
2.1.2 Углубленный уровень
2.1.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта
2.1.2.2. Общая и специальная физическая подготовка
2.1.2.3. Вид спорта
2.1.2.4.Основы самоопределения
2.1.2.5. Различные виды спорта и подвижные игры.
2.1.2.6. Судейская практика
2.1.2.7. Развитие творческого мышления
2.1.2.8. Специальные навыки
2.1.2.9.Спортивное и специальное оборудование
2.2. Медико-биологический контроль
2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы
III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы
4.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы
4.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ
5.1. Список литературы
5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке - помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией. Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,

приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

приказа Министерства спорта РФ от 27 января 2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства спорта России от 22.11.2022 г. №1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», санитарных норм и правил (СанПиН), действующих Федеральных государственных требований, Федерального закона Российской Федерации «Об

основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011 г., действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), действующего Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Комаричская спортивная школа «Юность».

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на различных этапах подготовки: начальном и спортивной специализации; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса бокс на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет). Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных **задач:**

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся,

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации,

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и направлена на**:**

отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в боксе,

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,

формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в боксе,

подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие

профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки в боксе, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность – для всестороннего развития занимающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и

специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по боксу.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие этапы подготовки:

1) начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2) спортивной специализации - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (3 года для этапа начальной подготовки и 5 года для этапа спортивной специализации).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы этапа начальной подготовки первого года обучения могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице 1.

Учащиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Планируемые результаты.

Результатом освоения программы спортивной подготовки по боксу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

Знать:

технические навыки специально-вспомогательных упражнениях по виду спорта бокс;

наиболее рациональную для себя технику;

тактику выступления на соревнованиях.

Уметь:

уметь ориентироваться в тактике выступления на соревнованиях;

уметь ориентироваться в судейской документации, участвовать в судействе в качестве бокового судьи, помощника секретаря;

уметь вносить и реализовывать изменения в планах выступления на соревнованиях.

Таблица 1

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровни сложности		Количество часов в неделю	Количество тренировок	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость группы
Этап начальной подготовки	1 год обучения	4,5-6	2-3	9	10
	2 год обучения	6-8	3-4	9	10
	3 год обучения	6-8	3-4	9	10
Этап спортивной специализации	1 год обучения	12-14	3-4	12-14	8
	2 год обучения	12-14	4-5	12-14	8
	3 год обучения	12-14	4-5	12-14	8
	4 год обучения	16-18	4-5	12-14	8
	5 год обучения	16-18	4-5	12-14	8

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Последовательность обучения. Учебный план включает в себя этапы обучения: начальной подготовки (3 года), спортивной специализации (5 лет) представлен в таблице 2.

Таблица 2

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Распределение по годам обучения							
			1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения
Общий объем часов		2016	252	252	336	336	420	420	504	504
1	**Обязательные предметные области**	1400	174	174	234	234	292	292	350	350
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	204	26	26	34	34	42	42	50	50

1.2	Общая физическая подготовка	598	74	74	100	100	125	125	148	148
1.3	Вид спорта	598	74	74	100	100	125	125	152	152
2	**Вариативные предметные области**	592	74	74	98	98	124	124	150	150
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	300	38	38	50	50	62	62	50	50
2.2	Развитие творческого мышления	100	12	12	16	16	22	22	104	104
2.3	Специальные навыки	96	12	12	16	16	20	20	24	24
2.4	Спортивное и специальное оборудование	96	12	12	16	16	20	20	24	24
3	**Аттестация**	24	4	4	4	4	4	4	4	4
3.1	Промежуточная аттестация	24	4	4	4	4	4	4	4	4

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.

Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

в рамках одного тренировочного занятия;

в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий этап обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам.

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях.

Основными формами проведения тренировочной работы в спортивных школах являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе (по каждой теме тренер предлагает занимающимся список литературы и перечень вопросов для проведения зачета);
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- участие боксеров в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- тренировочные занятия, проводимые в спортивно-оздоровительных лагерях и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- тренерская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий обучающиеся должны получить знания и навыки тренера и судьи по спорту.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей бокса, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения, правилам и судейству соревнований.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой атлетических упражнений, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Годичный цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные, соревновательные и переходно-восстановительные этапы.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки, определяется процентное соотношение ОФП и СФП. Повышается удельный вес нагрузки на спортивно-техническую, специальную физическую, психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов учебно-тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки боксеров подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, календаря спортивно-массовых мероприятий.

2.1.1. Этап начальной подготовки.

2.1.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия и др.

История развития бокса

Сразу после октябрьской революции бокс был положен на единую организационную и научную основу. В 1918 году ввели обязательное военное обучение, куда кроме всего остального входил и бокс. Были созданы учебные заведения, специализирующиеся на подготовке преподавателей и выпустившие немало будущих звезд бокса.

Тем не менее, среди руководства страны было немало таких деятелей, которые считали этот вид спорта проявлением буржуазности, что привело к официальному запрету его уже в середине 20-х годов. Сторонники же бокса, настояли на проведении всеобщей дискуссии по этому вопросу, результатом которой стала окончательная легализация его.

Для этого пришлось собрать комиссию, в состав которой входили представители профсоюзного и спортивного руководства и медики, были проведены четыре поединка с участием знаменитых боксеров, после чего бокс включили в систему спортивно-физкультурного движения.

В 1926 году разработали правила проведения соревнований и организовали чемпионат СССР. Определить победителей оказалось не так уж и просто, ведь в четырех весовых категориях приняло участие лишь по одному спортсмену. Им присвоили звание победителей условно, а другими, заслуженными лидерами стали Я. Браун, Л. Вяжлинский, К. Градополов и А. Павлов.

Следующий чемпионат оказался проведенным лишь в 1933 году, но после этого соревнования стали проводить регулярно. За прошедшие семь лет наши боксеры, тем не менее, принимали участие в различных командных товарищеских матчах, в том числе и с зарубежными соперниками и нередко одерживали победы.

В 1935 году правительством страны было принято решение о создании общественных организаций по различным видам спорта, в итоге появилась Всесоюзная секция бокса, которая начиная с 1959 года, носила название Федерация бокса СССР.

В годы войны чемпионаты не проводились, лишь, когда стал ясен исход ее, в 1944 году были проведены очередные соревнования на звание чемпиона СССР по боксу, в том же годы разыграли первое юношеское первенство.

В послевоенные годы растет количество боксерских турниров, теперь проводятся не только чемпионаты страны, но и республик, и областей, а также с 1968 года — Кубок СССР.

В 1950 году наше государство вступило в АИБА, и наши спортсмены смогли участвовать в международных турнирах, и уже в 1952 году на Олимпиаде в Хельсинки наша сборная завоевала четыре бронзовых и две серебряные награды. В следующих играх российские боксеры показали еще лучшие результаты и выиграли три золотых, одну серебряную и две бронзовых медали, а также заняли первое место в командном зачете. Последующие наши успехи был не менее впечатляющими и в

разное время олимпийскими чемпионами становились такие мастера как В. Попенченко, О. Грирорьев, дважды Б. Лагутин, В. Лемешев, Д. Позняк, В. Яновский и многие другие.

В 1953 году свое победное шествие начали наши боксеры на чемпионате Европы и сразу выиграли два первых места, три вторых и серебро в командном зачете. В период с 1953 года по

1989 год сборная СССР выиграла на чемпионатах Европы 155 медалей, а именно 90 золота, 32 серебра и 33 бронзы. На чемпионатах мира было завоевано еще 36 наград. Начиная с 1969 года, устраивались регулярные товарищеские боксерские поединки между командами СССР и США, а также других стран.

Количество боксеров в стране к 1990 году достигло 330 тыс. человек. Минувшие десятилетия послужили отличным началом для формирования различных самобытных школ, в основном, питерской и московской, а также армянской, казахской, украинской, грузинской и прочих.

Современная история российского бокса началась в 1992 году, когда была утверждена Федерация Бокса России.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) сочетание государственного регулирования отношений в области физической культуры и спорта с саморегулированием таких отношений субъектами физической культуры и спорта;

4) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

5) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта, на противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований;

6) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

7) соблюдение международных договоров Российской Федерации в области физической культуры и спорта;

8) содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с

ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите;

9) взаимодействие федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, органов местного самоуправления со спортивными федерациями;

10) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;

11) содействие развитию всех видов и составных частей спорта, в том числе детско-юношеского спорта, школьного спорта и студенческого спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а

12) также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий боксом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Психогигиена, значение психологической установки. Понятие о методах саморегуляции спортсмена.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о здоровом образе жизни как системе сохранения и укрепления здоровья физического, психического, социального. Несовместимость вредных привычек (употребление психоактивных веществ (никотин, алкоголь, наркотики), компьютерная зависимость и другие с занятиями спортом. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна юного спортсмена - пловца. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Виды активного отдыха. Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела у троеборцев в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Понятие об иммунитете. Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Значение закаливания для укрепления иммунитета, принципы и средства закаливания (солнце, воздух, вода). Значение психогимнастики для укрепления иммунитета.

Здоровое питание. Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

2.1.1.2. Общая физическая подготовка.

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Здоровье является основной ценностью, залогом благополучия и долголетия человека. Это совокупность физических, психических, социальных качеств и свойств каждого индивидуума, которые являются основными компонентами в жизни, существования и реализации в обществе. Пока человек здоров, он не задумывается и

не заботится о себе, а когда появляются болезни и патологические состояния, то, к сожалению, тратит много времени, сил и средств на его восстановление, однако, не всегда это возможно.

Режим дня

Одно из условий сохранения здоровья – соблюдаемый порядок труда, отдыха, сна, питания. Четкий и правильный распорядок рабочего дня значительно облегчает любую деятельность, позволяет максимально использовать все возможности организма человека, испытывать меньшую нагрузку. Условия жизни и особенности профессиональной деятельности у всех различны и каждый может сам составить удобный для себя распорядок. Всякое переутомление – это результат неправильного режима дня. Прием пищи, сон, гигиенические процедуры необходимо выполнять в одно и то же время. Благодаря рациональному распределению времени в течение дня организм испытывает нормальную нагрузку, затраченные силы быстрее и полнее восстанавливаются, организм меньше изнашивается.

Правила личной гигиены

Простые ежедневные истины: содержать тело в чистоте, уход за полостью рта, ногтями и волосами, мытье рук перед едой, выбор одежды и обуви по сезону из натуральных материалов, использование только индивидуальных предметов быта. И только немногие могут похвастаться, что почти все это делают регулярно.

Физическая активность

В современном обществе офисная работа, компьютерные технологии, автоматизация производства, передвижение на автомобиле существенно снижают потребность человека в движении. У людей, ведущих сидячий и малоподвижный образ жизни, могут появляться различные осложнения: сколиоз, остеохондроз, дистрофия мышечной ткани, гипертоническая болезнь и прочие заболевания. Не стоит забывать о проблеме нашей современности – лишнем весе. При отсутствии необходимой физической нагрузки возникает увеличение массы тела и это приводит к развитию самых различных патологий эндокринной и сердечнососудистой системы. Регулярная физическая нагрузка повышает выносливость человека, устойчивость организма к болезням, улучшает настроение. Это может быть как ежедневная зарядка и ходьба, так и любые спортивные, семейные игры, занятия танцами или фитнесом.

Рациональное питание

Человек должен получать с едой определенное количество питательных веществ (белки, жиры, углеводы, незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы), в противном случае его здоровье будет не на лучшем уровне.

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

Одно из условий сохранения структурной целостности организма является активность, т. е. всесторонняя, интенсивная, гармоничная деятельность всех его систем. Чем интенсивнее функция, тем более полно осуществляются процессы самообновления.

При этом не просто восстанавливаются разрушающиеся и истощающиеся при работе структуры, а возникает избыточное восстановление, сверхвосстановление, суперкомпенсация.

Явление суперкомпенсации проявляется в большем накоплении энергетических резервов в скелетных мышцах, в накоплении пластических материалов, обусловливающих их гипертрофию – рост массы, мощности и выносливости мышц, а также систем, обеспечивающих мышечную деятельность. Все эти изменения – непременное условие повышения функциональных возможностей организма человека.

Естественные факторы природной среды (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды) могут служить немаловажными средствами укрепления здоровья, закаливания, совершенствования функциональных возможностей организма.

Одним из основных результатов использования естественных факторов среды в процессе физической культуры является закаливание человека. Закаливание, если в ходе него не нарушается мера приспособительных возможностей организма, ведет к укреплению здоровья и росту работоспособности.

Гигиенические факторы– обеспечиваются реализацией норм и требований по гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий, бытовой обстановки и т. д. Соблюдение гигиенических правил в процессе физического воспитания во многом обусловливает положительный эффект занятий физическими упражнениями.

К средствам физической культуры относятся не только физические упражнения, но и оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода), гигиенические факторы (режим труда, сна. питания, санитар но гигиенические условия). Использование оздоровительных сил природы способствует укреплению и активизации защитных сил организма, стимулирует обмен веществ и деятельность физиологических систем и отдельных органов. Чтобы повысить уровень физической и умственной работоспособности, необходимо бывать на свежем воздухе, отказаться от вредных привычек, проявлять двигательную активность, заниматься закаливанием.

Формирование социально значимых качеств личности.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности.

К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.).

Занятия боксом, как часть общей физической культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для

каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль занятий боксом в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменения его структуры. В ситуации идеологического вакуума, его частично заполнить могут средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе).

Чтобы тренироваться успешно, боксер должен обладать хорошими коммуникационными навыками. Боксер должен быть способен к новым нестандартным формам и способам коммуникации в критических ситуациях, меняя ее характер, если прежние способы не работают. Ключевыми моментами для эффективной коммуникации являются: открытая связь, позитивная связь, ясная и понятная связь.

Открытая коммуникация связь носит личностный характер того, что говорит и спрашивает тренер, и предоставляет возможность для обратной связи, ответа. Такая связь поощряет других делать то же самое, и это создает двухсторонний процесс, который является сущностью хорошей коммуникации.

Обратная связь является также обменом информацией, при котором существенно и необходимо получение правильной информации. Хорошая обратная связь и хорошие практические навыки в этом помогают спортсмену достигнуть нужного взаимопонимания с игроками. Приводим некоторые полезные приемы для улучшения обратной связи:

-особое одобрение, оценка и похвала всякий раз, когда они заслужены;

-беседы с игроками индивидуально и с командой или группой;

-сохранение стиля общения с игроками, насколько это возможно, от тренировки к тренировке, от игры к игре, от ситуации к ситуации.

2.1.1.3. Вид спорта.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

Основу специфического содержания спортивной тренировки составляет физическая подготовка спортсмена. Это процесс воспитания физических способностей, необходимых в спортивной деятельности Физическая подготовка неразрывно связана с повышением общего уровня функциональных возможностей организма, разносторонним физическим развитием, укреплением здоровья. Предпосылкой к выбору спортивной специализации служат

определенные природные данные, уровень физического развития как результат регулярных занятий бегом, плаванием, лыжами, подвижными и спортивными играми, а также профессиональных занятий. Современный бокс предъявляет высокие требования к физической подготовке спортсменов. Ведущим боксерам приходится участвовать подряд в двух турнирах (с перерывом в три-четыре недели) и провести восемь-девять напряженных боев. На первенствах Европы и олимпийских играх часто приходится встречаться с потенциальными профессионалами, физически отлично подготовленными, которые рассчитывают на победу, чтобы со званием чемпиона перейти в профессиональный бокс. Многие выдающиеся боксеры нашей страны своими спортивными успехами обязаны прежде всего разносторонней физической подготовке, в которой немалую роль сыграли занятия и другими видами спорта. Восьмикратный чемпион СССР по боксу Е. Огуренков в 1944 г. выиграл звание абсолютного чемпиона страны, победив известных полутяжеловесов и тяжеловесов, сам будучи боксером среднего веса. Он был неплохим штангистом, хорошо ходил на лыжах, выступал в соревнованиях в беге на коньках. Чемпион СССР и Европы А. Шоцикас играл в баскетбол за сборную Каунаса; чемпионы СССР А. Булаков и Л. Сегалович были хорошими гимнастами; В. Попенченко не раз участвовал в соревнованиях по бегу на длинные дистанции; чемпион Украины тяжеловес Иняткин - штангист, имеет неплохие результаты в толкании ядра, в беге на длинные и короткие дистанции.

Недооценка физической подготовки приводит к "однобокому" развитию и, неизбежно, - к неустойчивым спортивным результатам, прекращению со временем спортивного роста. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая 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 и др. 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, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть 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 физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие

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 вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент. 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

Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта.

Общая подготовка: овладение комплексом физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, 16 повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, 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 движений 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.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

Анатомо-физиологические особенности организма юных боксеров.

В процессе развития организма детей и юношей происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. По данным, мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения.

Важная роль в развитии силы принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата. Это подтверждается, в частности, исследованиями, которые отметили, что с возрастом происходит увеличение числа возбуждающих двигательных единиц во время мышечного напряжения.

Особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более совершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16 - 17 лет, а ее уровень сохраняется до 41-50.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста.

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности. Из исследований известно, что на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45-60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60-75% и 75-90%. В дальнейшем, после 66 занятий наибольший эффект дали упражнения с грузом в 75-90%, а наименьший - в 45-60%. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%).

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы

сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта.

Требования к спортивному залу для занятий боксом и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Спортивная одежда - должна быть достаточно свободной для выполнения полной амплитуды движения, достаточно теплой в прохладную погоду и достаточно легкой в жару. Обувь - (боксерки) играет важную роль, поскольку она предохраняет своды стопы от деформирующего воздействия, очень важно также качество сцепления подошвы с помостом.

Знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом.

Правила техники безопасности, инструкции по техники безопасности. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий боксом, меры их профилактики.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Показания и противопоказания к массажу.

Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

В качестве методических пояснений следует отметить, что данный раздел на этапе начальной подготовки проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся - материал излагается в доступной им форме. Для освоения содержания раздела тренер -преподаватель рекомендует юным спортсменам литературу для чтения, фильмы, интернет – ссылки на ресурсы об истории развития бокса, технике выполнения отдельных элементов, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия, в том числе электронные, спортивные журналы. Активно используются видеозаписи соревнований разного уровня, аудиозаписи для выполнения психогимнастических упражнений.

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Принципы системы

физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практической). Физическое воспитание детей и подростков

Знание основ судейства по избранному виду спорта.

Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост.

Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по боксу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований.

2.1.1.4. 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.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

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. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

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, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он

развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

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. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и 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 учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

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.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

2.1.1.5. Развитие творческого мышления

Развитие изобретательности и логического мышления.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания. Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию иантиципации (предвосхищению действий противника). Говоря о тактике, необходимо знать и помнить о том, какую роль играет антиципация в планировании и реализации тактических действий.

У представителей спортивных игр или единоборств предвидение, предвосхищение действий соперника (антиципация) основываются не только на вероятностном прогнозировании, и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной

борьбы. При этом особое место занимают антиципирующие реакции, т.е. действия, опережающие начало действий или движений соперника. Антиципирующие реакции как опережающее отражение действительности возможны лишь на основе совокупности психических процессов. В одних случаях они осуществляются на основе восприятия движущихся объектов (летящий мяч, движущиеся игроки и т..), в других - на основе памяти, мышления, воображения (при прохождении трассы, во время поединка в фехтовании и т.п.).

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. Моделирование спортивной деятельности.

Согласно установкам педагогической психологии и спортивной педагогики, моделирование деятельности как метод организации учебного процесса составляет основу рационализации повышения эффективности (совершенствования) тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания в спорте.

Моделирование деятельности — это процесс мысленного созидания(«проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях. «Проигрывание» — это род эксперимента, который осуществляется в целой цепи умственных действий. Важно, что мысленное выполнение действий — это всегда идеомоторная тренировка. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет себе необходимые движения. Как известно, двигательные представления основываются на воспроизведении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответственно тем из них, которые возникают при практическом выполнении воображаемых действий.

Кроме того, моделирование деятельности в значительной мере расширяет возможность познавать ее.

С помощью модельного эксперимента создается дополнительная возможность получить наиболее полную характеристику не только о самом объекте познания о и о методах(вариантах) более рационального ответного действия.

Специфика моделирования заключается в том, что между субъектом(спортсменом) и объектом (изучаемой ситуацией) стоит промежуточное звено — модель Метод моделирования, как элемент научного познания, представляет собой воспроизведение формы или некоторых свойств предметов (явлений) с целью их изучения или повторения (воспроизведения).

В настоящее время метод моделирования рассматривается как основной инструмент в изучении сложных психофизиологических систем с целью управлять ими. Методы моделирования широко используются в биологии, медицине, педагогике, психологии, физической культуре и спорте.

Применение моделирования способствует развитию и формированию у спортсменов логического мышления, т.е. умения рассуждать, сопоставив данные предлагаемой к решению ситуации, найти необходимый вариант рационального решения. Теоретические и практические модели укрепляют психическую устойчивость к влиянию эмоциональных факторов, так как в ходе таких занятий перед спортсменами дважды возникает проблемная ситуация: первый раз — при теоретическом изучении материала, второй — при практическом воспроизведении модели в реальных условиях.

Преимущества моделирования заключаются и в том, что от занимающихся

требуется максимум внутренней мыслительной активности, что интенсифицирует у них процессы разных интеллектуальных способностей.

Использование моделей в ходе обучения повышает возможность эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. Такая система передачи знаний обеспечивает создание проблемно ситуации, организацию обратной связи и получение объективных сведений о качестве усвоения изучаемого материала.

2.1.1.6. Специальные навыки

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по боксу.

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 вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

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.

Если в циклических видах спорта главным может являться какое-то одно физическое качество (например, у бегуна-марафонца или у велосипедиста— высокая выносливость), то 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, но имеете с тем способствует развитию ряда других качеств. 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 и т. д.

2.1.1.7. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Применение специальной экипировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Средства наглядности, методический уголок. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

2.1.1.8. Контрольные упражнения и соревнования.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям боксом, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — врачом ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Учащиеся базового уровня ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям – осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером- преподавателем.

Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП

разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Основные формы аттестации являются:

- теория (аттестация по теоретической подготовке в форме собеседования),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня специальной и

технической подготовленности);

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

2.1.2. Учебно тренировочный этап

2.1.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Знание истории развития избранного вида спорта.

Бокс – это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

Главный атрибут боксера – это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность защитных действий. Их вес может быть от 6 до 16 унций (10-унциевые перчатки весят около 300 г). При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу.

Занятия боксом начинаются с изучения специальных технических приемов ведения боя – атакующих и защитных действий, передвижений, обманных движений (финтов). Главные атакующие действия – удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия –подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо),движения туловищем (отклонения, уклоны).

Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом(при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения – финты –выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем. Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости.

Каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля. Он может использовать тактику быстрого старта и нокаутирования, развития атаки, взрыва в 3-м раунде, бурного финиша, психической атаки, искусного обыгрывания. Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: 5 предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств.

Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, психофизических и специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости – способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями и др.

Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием

неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. Отбоя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец, от условных боев поднимается к соревнованию на ринге.

Вместе с технико-тактическим мастерством в школе бокса формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости.

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Влияние занятий силовыми видами спорта на организм занимающегося.

Подъемная сила мышц. Преодолевающий, удерживающий и уступающий режимы работы мышц. Работа опорно-двигательного аппарата при подъеме штанги в классических упражнениях. Понятие о телосложении человека. Влияние социальных факторов на телосложение спортсменов.

Знание этических вопросов спорта. Сущность и содержание спортивной этики, её особенности и связь с общечеловеческими нормами нравственности.

Под профессиональной этикой подразумевают систему принципов, норм и ценностных мнений, регулирующих отношения в сфере определенного вида профессиональной деятельности.

Хочется подчеркнуть мысль достаточно простую, но не всегда ясно понимаемую массами. Если этика (точнее, мораль, нравственность, но сейчас это не столь важно) регулирует отношения между людьми с точки зрения их признания друг другом за таковых, с точки зрения человеческого общежития, то профессиональная этика регулирует отношения между субъектами профессиональной сферы деятельности и по поводу этого вида деятельности, она определяет не отношение человека к человеку, не условия общежития, а отношение коллеги к коллеге, условия совместной и однотипной трудовой деятельности. Применительно к спорту и в определенном плане здесь можно говорить об отношениях между функциями или между социальными ролями в сфере спортивных состязаний, цель которых - получение коммерческой прибыли.

Этика определяет научную теорию о нравственности. Определяется религиозными нормами.

Профессиональная область: спортивная этика- область профессиональной этики, которая регламентирует нормы и правила поведения и взаимоотношения в области ФК и С (между тренером и спортсменом, между спортсменами, судьями, около спортивным миром- болельщики, спонсоры).

Спортивная этика не допускает обмана между участниками спортивных отношений. Другое дело секреты (технические, технологические и др.), всегда имеющие место в областях высокоэффективной производственной, коммерческой деятельности, отраслью которой является профессиональный спорт, - этика требует их беречь.

Спортивная этика требует от участников спортивных отношений соблюдения корпоративной чести, то есть достойного представления своего клуба, своей организации, публичной демонстрации их престижа.

Спортивная этика требует проявлять солидарность, когда дело касается

обеспечения, защиты интересов и прав товарищей по профессии, независимо от их клубной и национальной принадлежности.

Спортивная этика не позволяет использовать ценности спорта (славу, имя, цвета и знаки клубов) для антигуманистических, антиобщественных или преступных целей.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопитговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

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. Спортивные разряды по боксу (нормативы) и условия их выполнения Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта. Анатомо-физиологические особенности организма.

В процессе развития организма детей и юношей происходит естественное увеличение мышечной силы, причем абсолютная мышечная сила растет непрерывно и относительно равномерно на протяжении школьного возраста. По данным, мышечная сила у школьников увеличивается неравномерно: периоды относительно умеренного прироста силы сменяются периодами более выраженного ее изменения.

Важная роль в развитии силы принадлежит, по-видимому, дифференциации нервно-мышечного аппарата. Это подтверждается, в частности, исследованиями, которые отметили, что с возрастом происходит увеличение числа возбуждающих двигательных единиц во время мышечного напряжения.

Особая роль в увеличении мышечной силы с возрастом принадлежит моторно-висцеральным рефлексам, которые в подростковом возрасте становятся более совершенными, чем в детском. Формирование относительной силы различных групп мышц завершается в 16-17 лет, а ее уровень сохраняется до 41-50.

На проявление мышечной силы значительное влияние оказывают занятия физической культурой и спортом, начиная с детского и подросткового возраста.

Увеличение физиологической напряженности тренировки «на силу» в период начальной подготовки (высокий темп движений, малые интервалы между занятиями), не всегда приводит к повышению эффективности развития силы. Этот метод тренировки дает результаты только в дальнейшем, по мере повышения тренированности. Из исследований известно, что на протяжении восьми занятий упражнения с грузом в 45--60% от максимального были несколько эффективнее, чем с грузом в 60-75% и 75-90%. В дальнейшем, после 66 занятий наибольший эффект дали упражнения с грузом в 75-90%, а наименьший - в 45-60%. Ежегодный прирост силы различных групп мышц неодинаков. Так, в возрастной период от 10 до 14 лет более выражено увеличивается мышечная сила разгибателей нижних конечностей (85%), менее - сгибателей плечевого пояса (24%).

У старших школьников опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Одним из наиболее информативных показателей работоспособности организма, интегральным показателем дееспособности основных

энергетических систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной, является величина максимального потребления кислорода (МПК). Многими исследователями показано, что МПК увеличивается с возрастом. В период с 5 до 17 лет имеется тенденция к неуклонному росту МПК - с 1385 мл/мин у 8летних, до 3150 мл/мин у 17летних.

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 17-18 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. В настоящее время у подростков наблюдается акселерация - сложное биосоциальное явление, которое выражается в ускоренном процессе биологических и психических процессов, увеличении антропометрических показателей, более раннем наступлении половой и интеллектуальной зрелости.

Знание основ спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания троеборцев. Режим питания у троеборцев. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим троеборца.

2.1.2.2. 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.

Физическая тренировка оказывает разностороннее влияние на психические функции, обеспечивая их активность и устойчивость. Основа устойчивости психики закладывается в детском возрасте. При этом значение двигательной функции для развития речи и мышления особенно ярко раскрывается на ранних этапах онтогенеза (индивидуального развития). Из медицинской практики известно, что дети, по тем или иным причинам обездвиженные с раннего возраста, отстают в своем умственном развитии от сверстников, в частности их словарный запас намного беднее. Умственная работоспособность в меньшей степени ухудшается под воздействием неблагоприятных факторов (изоляции, гиподинамии, неблагоприятного микроклимата и др.), если в этих условиях соответствующим образом применять физические упражнения. Высокая физическая тренированность обеспечивает и в неблагоприятной обстановке сохранение достаточного уровня работоспособности.

При систематических занятиях физическими упражнениями, особенно если занятия проводятся на свежем чистом воздухе, в значительной степени ликвидируется умственное утомление.

Активная тренировка способствует более высокой статокинетической устойчивости, которая лежит в основе укачивания. Состояние укачивания возникает на различных средствах передвижения: при плавании на морских и речных судах, при полетах в самолетах и вертолетах, при езде на поездах и автомобилях, при следовании

лифтом. Укачивание является своеобразной реакцией организма человека на действие инерционных сил при передвижении. Укачивание приводит к снижению, а подчас и полной потере работоспособности человека как умственной, так и физической.

Наиболее эффективными методами повышения статокинетической устойчивости организма являются плавание стилем кроль с вращением головы вокруг продольной оси тела, прыжки в воду, занятия баскетболом, футболом, катание на коньках, гимнастика и др. При систематических тренировках (в течение 2–3 мес.) устойчивость к укачиванию повышается на 50 – 80% по сравнению с исходным уровнем. Достигнутый эффект сохраняется длительное время (до 6 мес.). Для искусственной стимуляции деятельности мышц у лиц, ведущих малоподвижный образ жизни, используется вибромассаж. И поскольку при снижении двигательной активности человека страдает интеллектуальная деятельность, то при помощи вибрационного воздействия стимулируется не только мышечная деятельность, но и эмоциональная и умственная активность.

Универсальным средством повышения резервных возможностей организма в рассмотренных случаях являются регулярные физические упражнения, которые способствуют повышению устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Многократно повторяющиеся мышечные нагрузки способствуют более рациональной перестройке внутренних процессов в организме в соответствии с меняющимися погодными и геофизическими факторами.

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

Моральная и психологическая подготовка.

Понятие о воле и волевых качествах, проявляемые в экстремальных ситуациях. Характеристика волевых качеств: целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание, инициативность и самостоятельность. Пути психологической подготовки атлета к соревнованиям. Особенности проявления эмоционально-волевых качеств атлетом – на соревнованиях.

2.1.2.3. Вид спорта

Обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта.

Основным методом обучения боксеров является показ, сочетающийся с объяснением. Технику бокса тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Обычно каждый урок начинают с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступают к изучению нового материала. При повторении пройденного тренер напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Обучение новому материалу начинается с объяснения тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается показом техники его выполнения. Практическое овладение приемом вначале происходит в одной или двух шеренгах (без перчаток) под команду тренера.

При обучении в шеренгах прибегают к методическому приему: тренер наносит удар в направлении шеренги, на что новички отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Этот же методический прием в дальнейшем может быть использован боксерами самостоятельно и в парах.

После того как приемы освоены в шеренгах, переходят к упражнениям для изучения ударов и защит во время ходьбы по залу (рис. 4). Чтобы новички более быстро и правильно овладевали упражнениями при передвижении, их ритмом и амплитудой, впереди следует самостоятельно поставить наиболее технического и опытного направляющего, а остальных новичков расставить через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными. Это позволит находящимся сзади равняться на успевающих. Основные упражнения с партнером в перчатках в процессе обучения боксу проводятся в шеренгах и в парах.

Начинать обучение новичков следует с упражнений в шеренгах и на месте. Это даст возможность лучше усвоить учеником элементы техники бокса. Например, боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище или одна шеренга атакует — другая защищается. После этого приемы осваиваются в движении сначала без контрударов, а затем с применением ответных или встречных контрударов.

На более позднем этапе обучения, когда новички овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнений в парах. В этих упражнениях обычно один из партнеров атакует, а другой только защищается или защищается и контратакует. Затем в следующем раунде партнеры меняются ролями. Задание может быть и иным: партнеры в течение раунда поочередно меняются ролями: один атакует — другой защищается и контратакует, а затем все повторяется наоборот.

Условный бой — упражнение с партнером в перчатках по определенному заданию — может быть односторонним и двусторонним.

В одностороннем бою один атакует, другой защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем бое оба боксера произвольно ведут бой, но с ограниченным выбором боевых средств.

На уроке упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми боксерами, передвигающимися по всему залу: количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

Вольный бой проводится с целью совершенствования всего пройденного учебного материала. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

Вольный бой при обучении должен проходить без азарта и излишней горячности.

Всякий сильный удар заставляет боксера-новичка излишне напрягаться: чувство опасности сковывает боксера, его движения становятся неестественными, он начинает действовать примитивно, забывает и боится применить изученные, но еще не закрепленные приемы, теряет контроль над своими действиями. Бой переходит в драку, которую надо сейчас же остановить. Некоторые тренеры предлагают в таких случаях разойтись боксерам в противоположные углы ринга и дают команду к бою с тенью; лишь после того, как

боксеры успокоятся, им разрешают вновь продолжать бой.

Во время боя тренер наблюдает и делает в блокноте пометки, чтобы после окончания его иметь возможность проанализировать все слабые и сильные стороны каждой пары.

Это приучает занимающихся серьезно относится к каждому бою и выполнять поставленные перед ними задачи.

В 1-й год занятий в вольном бою упражняются одновременно все боксеры группы. При таком способе ведения вольного боя каждая пара новичков боксирует более свободно и непринужденно, так как не чувствует себя в центре внимания остальных.

Перед началом упражнения партнеры обязательно должны получить от тренера указания по ведению боя. Задания эти могут быть написаны на отдельных листках бумаги и перед боем вручены боксерам для ознакомления. Лучше всего, если партнер не будет знать о задании другого. После окончания раунда или боя каждый из партнеров зачитывает свои задания и рассказывает о том, как они были выполнены. В обсуждении боя могут принять участие и другие члены секции.

На занятиях 2-го года обучения вольный бой следует проводить на ринге. Перед боем боксеры поочередно разминаются согласно заранее вывешенному составу пар. Рекомендуется провести 1-2 раунда условного боя и только затем перейти к вольному бою. В то время, как одна пара боксирует, две другие разминаются.

В Болгарии (и некоторых других странах) при обучении новичков тренеры стали прибегать к спаррингам (вольным боям) в затрудненных условиях. Например, на ринге находятся три боксера и двое боксируют против одного. По утверждению болгарских тренеров, в процессе такого боя у боксеров воспитывается умение реагировать не только на фронтальные, но и на боковые атаки. Предполагается, что если боксер научится ориентироваться в бою против двух или трех противников, ему будет намного легче распознавать замыслы одного противника.

Во время вольного боя тренер может указать боксеру на отдельные ошибки, но лучше это сделать в перерывах между раундами, чтобы не мешать ему самостоятельно решать возникшие в бою задачи.

После окончания упражнения тренер совместно с боксером разбирает все положительные и отрицательные стороны боя.

Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Методика проведения такого занятия дана в практических уроках.

Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

Для упражнений со снарядами, выполняющихся в специальных тренировочных перчатках, боксеру необходимо тщательно забинтовать руки.

К упражнениям со снарядами в уроке рекомендуется переходить после проведения вольного (или условного) боя.

На каждом занятии в упражнениях со снарядами решается конкретная задача, в зависимости от которой определяется форма и характер упражнения. В упражнениях со снарядами боксер должен выполнять следующие требования:

1) наносить все удары из положения боевой стойки, без замахов, страхуясь свободной рукой;

2) чаще делать уклоны туловищем во все стороны, чтобы усовершенствовать технику защит уклонами от ударов противника;

3) при совершенствовании избранного приема атаки с дальней дистанции проводить атаку по снаряду с максимально быстрым атакующим шагом для приобретения навыка быстрого сближения с противником в бою;

4) для выработки внезапности при атаке противника все удары по снарядам наносить после ложных движений быстро и точно.

Упражнения с боксерскими лапами в обучении и тренировке боксеров-новичков могут быть вначале использованы как средство, позволяющее тренеру проверить правильность выполнения ими техники ударных движений.

На более позднем этапе обучения и совершенствования боксеров, и в особенности при их подготовке к соревнованиям, тренер должен ставить перед учениками, упражняющимися на лапах, определенные тактические задачи: чередовать различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями; применять защиту с контратакой и т. д.

Тренеру следует амортизировать удары боксеров лапами.

Однако нельзя двигать лапы навстречу ударам, так как в этом случае как у ученика, так и у самого преподавателя создается ложное представление о силе и точности удара и может произойти повреждение рук боксера.

Групповой урок является основной формой проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы по боксу.

Наиболее часто в процессе обучения боксу применяется учебно-тренировочный урок, который состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной.

Назначение подготовительной части: общее разогревание организма и подготовка его к выполнению упражнений основной части урока, содействие всестороннему физическому развитию и развитию специальной координации и технических навыков.

Приняв рапорт, тренер знакомит занимающихся с темой и задачами данного урока и перечисляет основные средства, с помощью которых эти задачи решаются. Для наглядности тренер должен показать несколько упражнений или приемов, чтобы создать правильное представление об изучаемом на уроке.

Тренер может провести небольшую беседу по разделам теории бокса или по вопросам воспитания. Организующее и дисциплинирующее значение имеет использование в занятиях строевых упражнений, поворотов, ходьбы на счет и др.

В подготовительной части применяются также общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой и на месте, упражнения в парах без перчаток, упражнения игрового характера, боя с тенью и т.п. Иногда в подготовительной части урока можно использовать спортивные игры и эстафеты, не допуская, однако, чтобы занимающиеся чрезмерно увлекались, так как это может отрицательно повлиять на их способность воспринимать учебный материал основной части урока.

Задачи основной части: улучшить физическую и специальную подготовленность занимающихся, воспитать у них волевые и физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость).

Обучение и совершенствование техники и тактики бокса начинается с упражнений без перчаток. Занимающиеся выстраиваются лицом к тренеру в одну или несколько шеренг. Наиболее способных боксеров и боксеров низкого роста размещают в первой шеренге. При таком построении тренеру легче следить за тем, как выполняют упражнения стоящие сзади, которые смогут копировать технику более подготовленных учеников.

После упражнений на месте занимающиеся произвольно выполняют приемы,

свободно передвигаясь по залу, или разучивают их в бою с тенью.

Изучение приемов в перчатках вначале выполняется в двух шеренгах, а затем при произвольном передвижении по залу. После нескольких раундов и упражнений в парах на выполнение отдельных приемов приступают к условному бою в различной тактической обстановке, а затем переходят к упражнениям вольного боя.

После вольного боя занимающиеся выполняют упражнения с боксерскими снарядами или со скакалкой и приступают к бою с тенью.

В конце основной части урока применяются гимнастические упражнения — вначале без отягощения, а затем с отягощением.

Заканчивают основную часть подвижными играми, проводимыми с небольшой нагрузкой.

Задача заключительной части урока — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. В нее входят: успокаивающие и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление с ходьбой и на месте. Затем тренер подводит итоги занятия, говорит о недостатках и положительных сторонах занимающихся, проверяет и дает домашние задания.

Кроме учебно-тренировочного занятия, в обучении используются и другие уроки, которые в зависимости от периодов и задач подготовки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала. К таким урокам относятся:

1) занятия по общей физической подготовке;
2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
3) занятия по боевой практике;
4) контрольные уроки.

В занятия по общефизической подготовке включают в основном гимнастические и спортивно-вспомогательные упражнения, а также небольшое количество специальных упражнений.

Тренеру, занимающемуся с боксерами-новичками, с самого начала обучения следует по возможности разнообразить средства физической подготовки, особенно общей, стараясь на занятиях использовать общеразвивающие упражнения (новички обычно проявляют повышенный интерес лишь к специальным упражнениям).

На 1-м году занятий особое внимание обращается на развитие быстроты движений, ловкости, гибкости, формирование осанки, а затем уже на развитие других физических качеств.

Подготовительная часть урока по физической подготовке должна состоять из легкоатлетического комплекса и общепринятых специальных упражнений, применяемых обычно в тренировочных занятиях по боксу.

В начале основной части урока используются легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, эстафеты, различные прыжки, метания, толкание ядра, камней и т. д.).

Вторая половина основной части посвящается совершенствованию техники и тактики бокса. После этого рекомендуется провести спортивную игру с мячом.

Более подробные сведения о занятиях по физической подготовке боксера-новичка тренер найдет в уроках 27—30 1-го года и 26—29 2-го года обучения, а также в специальной литературе по боксу.

В занятиях по боевой практике совершенствуются спортивно-технические навыки в условиях, приближенных к соревнованиям.

Основным упражнением этого урока является вольный бой с партнером, в

котором боксеру предоставляется возможность самостоятельно проявить умение и навыки, полученные на занятиях.

В бою боксер должен быстро решать поставленные перед ним тактические задачи. В зависимости от подбора партнеров используется:

1) бой с высоким или низким партнером;
2) бой с более легким (или тяжелым) партнером;
3) бой против партнера-левши;
4) бой с партнерами, применяющими различные виды тактики.

В контрольных уроках проверяется усвоение ранее изученного материала по технике и тактике бокса, физической подготовленности занимающихся или готовность боксеров к соревнованиям.

Такие уроки проводятся в различные периоды обучения и тренировки боксеров через интервалы, установленные тренером.

Помимо практических уроков, в обучении применяются теоретические занятия в форме отдельных уроков-лекций или бесед, которые проводит тренер как со всей группой, так и индивидуально с боксером. В задачу этих бесед входит сообщить ученикам определенные знания по боксу, привить им необходимые нравственные качества, а также способствовать росту их спортивной культуры.

С самого начала обучения тренеру следует тщательно разъяснять занимающимся, что собой представляет бокс как вид спорта, какое значение в боевых упражнениях имеет боевое мышление и хитрость. Необходимо убедить учеников в том, как важны для успехов в боксе всесторонняя физическая подготовка и правильный режим. В беседах, которые тренер обязан проводить с занимающимися в течение 5—10 мин. перед каждым уроком, надо постоянно добиваться того, чтобы они понимали смысл и задачи выполняемых действий и назначение каждого упражнения. Особенно важно постоянно напоминать о том, что изучение техники в упражнениях с партнером должно производиться при полном взаимном доверии: партнеры обязаны помогать друг другу осваивать приемы бокса, не допускать грубости в условных и тренировочных боях. Лишь при этом условии новички, обучаемые в секции, смогут изучить предлагаемый им объем техники и овладеть умением искусно боксировать.

Уже на первых занятиях надо познакомить новичков с рядом пунктов правил: об обязанностях боксеров, их костюме, о запрещенных действиях.

В дальнейшем, когда новички станут чаще упражняться в вольных боях, их знакомят с правилами оценки боя по очкам.

В беседе с учениками о технике и тактике всегда следует приводить примеры из подготовки и выступлений лучших советских боксеров.

К особой форме практических занятий относится утренняя зарядка, имеющая целью улучшить функциональную деятельность организма человека после сна.

Ежедневно утром новичкам рекомендуется проделывать зарядку в течение 15-20 мин. и, если возможно, небольшую пробежку (1,5-2 км) в парке или в лесу в невысоком темпе. После этого следует принять душ или помыться холодной водой до пояса, а затем растереться сухим полотенцем.

В комплекс упражнений зарядки вводятся и отдельные специальные упражнения для отшлифовки техники бокса (удары, контрудары, защиты).

Освоение комплексов специальных физических упражнений. Совершенствование техники выполнения упражнений в боксе.

В подготовительном периоде тренировки молодой боксер должен основательно подготовить себя в техническом отношении: усовершенствовать комплекс технических средств повторением основных приемов атаки, защиты и контратаки,

усовершенствовать навыки в их применении, обратить особое внимание на излюбленные действия, на которых будет строиться индивидуальная манера боя.

На протяжении длительного подготовительного периода в круглогодичной тренировке боксер имеет возможность систематически пройти в упражнениях все приемы техники, которые являются основой технической подготовки боксера.

Существует какое-то противоречие между первоначальной подготовкой боксера и итогом ее — установившейся манерой боя.

Некоторые боксеры, воспитываясь на широком комплексе технических средств, приходят к своему формированию с очень узким кругом боевых средств. Оправдываясь, они ссылаются на свою индивидуальность, на ограниченность в моторной одаренности. Это верно, например, в тяжелых весовых категориях, где динамические возможности боксеров значительно меньше из-за большой массы тела (как правило, многие тяжеловесы отличаются неуклюжестью в движениях). Но что касается легких весовых категорий, то здесь не может быть никаких оправданий боксерам, действующим на ограниченном комплексе технических приемов.

Ниже приводятся упражнения по технике боксирования, которые должны быть включены в план занятий в подготовительный период тренировки. Этот комплекс приемов для условного боя необходим каждому молодому боксеру как школа технической подготовки.

Упражнения для атаки

1. Атака повторными прямыми ударами левой в голову.
2. То же, но в соединении с последующим акцентированным прямым ударом правой в голову.
3. Атака повторными боковыми ударами левой в голову.
4. То же, но в соединении с последующим акцентированным прямым ударом правой в голову.
5. Атака двумя ударами: прямым — боковым левой в голову с последующим прямым ударом правой в голову.
6. Атака двумя прямыми ударами «раз-два».
7. Атака различными одиночными ударами. К каждому удару подбираются наиболее подходящие финты. В качестве финтов служат ложные удары левой рукой (отвлекающие).
8. Упражнения в подготовке атаки ложными ударами, соединяемыми с маневрированием и игрой на изменении дистанции.
9. Атака «шквалом ударов» (сочетание четырех прямых ударов).
10. Атака двойными ударами:

а) прямой удар левой в голову — удар снизу правой в туловище;

б) прямой удар левой в туловище — прямой удар правой в голову; в) боковой удар левой в голову—прямой удар правой в голову;

г) два боковых удара в голову (левой — правой).

Каждой атаке должен предшествовать финт — угроза ударом,— соединяемый с маневрами движением ног, чтобы содействовать внезапности атаки.

Упражнения для защиты

1. Защита от определенного удара одним из основных видов защиты.
2. Произвольное применение всех видов защиты от какого-либо определенного удара.
3. Защита от повторного удара левой в голову подставкой правой ладони и уклоном вправо, соединяемым с уходом назад.
4. Защита от прямого удара левой или правой в голову, наносимого

произвольно, уклоном вправо, объединяемым с подставкой левого плеча и правой ладони.

5. Защита от двух прямых ударов левой и правой («раз-два») в голову уклоном вправо, сочетаемым с подставкой левого плеча и правой ладони.

6. Защита отходом назад от любого удара или серии ударов.

7. Произвольное применение защит от боковых ударов в голову нырком, отклоном или отходом назад.

8. Произвольное применение защит от ударов снизу подставкой правой ладони, отклоном назад или отходом.

9. Различные виды защиты от необусловленного заранее атакующего удара.

10. Комбинированная защита от серии прямых ударов.

11. «Глухая» защита.

Упражнения для контратаки

1. Ответный удар любой рукой из положения защиты отходом назад от любого атакующего удара.

2. Ответный прямой удар правой в голову из положения защиты уклоном вправо от любого удара в голову.

3. Ответный боковой удар любой рукой из положения защиты нырком.

4. Ответный боковой удар любой рукой из положения защиты отклоном от атаки ударом снизу или сбоку.

5. Встречный прямой удар левой на попытку противника атаковать прямым ударом левой или правой в голову.

6. Встречный прямой удар правой на попытку противника атаковать таким же ударом.

7. Встречный перекрестный удар правой на атаку противника прямым ударом левой в голову.

8. Ответная атака серией прямых ударов после отхода назад от любого атакующего удара противника.

9. Ответная атака серией ударов из положения комбинированной защиты от «шквала» прямых ударов.

10. Встречные удары при защитах от различных атакующих ударов. Каждая контратака развивается из положения встречного удара, соединяемого с защитой: подставкой, уклоном в сторону и нырком.

Формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта.

Потребности тесно связаны с эмоциями — переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия. Удовлетворение потребностей сопровождается положительными эмоциями (радость, счастье), неудовлетворение — отрицательными (отчаяние, разочарование, печаль). Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

* физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

* дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

* долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

* соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

* подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

* спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных

результатов;

* процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

* игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

* комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях. Учебно-тренировочные сборы.

Учебно-тренировочные сборы организуются, как правило, при подготовке к различного рода соревнованиям, поэтому тренировочный процесс строится с учётом подготовки к определённому дню. На УТС, носящих оздоровительный характер тренировка троеборца носит оздоровительную направленность. В спортивных лагерях, организуемых во время каникул, учащиеся должны заниматься преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы: лыжи, коньки, хоккей, санный спорт. В этот период тренировки с силовой направленностью полностью не исключаются. Необходимо проводить занятия со штангой, гирями, гантелями, используя специально-вспомогательные упражнения. В летние каникулы: спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис и др.), гимнастика, лёгкая атлетика, плавание, гребной спорт, велосипед и др. В летний период также не исключаются тренировки по боксу.

2.1.2.4. Основы самоопределения

Формирование социально значимых качеств личности.

К числу личностных качеств относятся свойства на высоком социальном уровне, определяющие, в большой степени, выраженность у человека общественного сознания, его отношение к духовным и материальным ценностям, к труду, к нравственным нормам, к положениям государственного права, к культуре, к другим людям, к себе, как члену общества, имеющему широкие гражданские права, и в то же время, не менее важные обязанности.

К личностным качествам также относят некоторые психологические особенности, связанные с чертами характера, темперамента (глубина переживаний, склонность к

сочувствию, коммуникативность, бережливость, расточительность, уровень притязаний, общительность, открытость, замкнутость, эмоциональность, взрывчатость, уравновешенность, ригидность, мнительность, самообладание, устойчивость к стрессу и др.).

Занятия боксом, как часть общей физической культуры, может оказывать существенное влияние на формирование личности. Речь идет не только о физическом развитии, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, но также о постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм.

Роль занятий боксом в формировании личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью, безусловно гуманистическими функциями, возможностями развития целого ряда основ духовности человека. Высокий эмоциональный фон выполнения различных физических упражнений, особенно в форме эмоционально окрашенных соревнований, способствует развитию склонности к сопереживанию, взаимопомощи при выполнении дружных коллективных действий, взаимной ответственности за достижение общих целей. Все это в существенной мере возрастает на фоне общественных потрясений, глубинных социально-экономических преобразований в нашем обществе, изменения его структуры. В ситуации идеологического вакуума, его частично заполнить могут средства физической культуры, определяющие здоровый образ жизни, достижение физического совершенства, развитие многих человеческих достоинств, органически связанных с понятиями общей культуры, общечеловеческих ценностей, духовности. Регулярность занятий физической культурой определяется добровольным желанием человека, личным отношением к данным занятиям, которые, укрепляясь в сознании и привычках, также становятся личностными чертами.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе).

Чтобы тренироваться успешно, боксер должен обладать хорошими коммуникационными навыками. Связь с сверстниками - это непрерывный процесс общения людей, определяемый особенностями восприятия и живого отклика. Боксер должен быть способен к новым нестандартным формам и способам коммуникации в критических ситуациях, меняя ее характер, если прежние способы не работают. Ключевыми моментами для эффективной коммуникации являются: открытая связь, позитивная связь, ясная и понятная связь.

Открытая коммуникация связь носит личностный характер того, что говорит и спрашивает тренер, и предоставляет возможность для обратной связи, ответа. Такая связь поощряет других делать то же самое, и это создает двухсторонний процесс, который является сущностью хорошей коммуникации.

Обратная связь является также обменом информацией, при котором существенно и необходимо получение правильной информации. Хорошая обратная связь и хорошие практические навыки в этом помогают спортсмену достигнуть нужного взаимопонимания с игроками. Приводим некоторые полезные приемы для улучшения обратной связи:

-особое одобрение, оценка и похвала всякий раз, когда они заслужены;

-беседы с игроками индивидуально и с командой или группой;

-сохранение стиля общения с игроками, насколько это возможно, от тренировки к тренировке, от игры к игре, от ситуации к ситуации.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся. Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка - основа спортивных успехов. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год),оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Динамика тренировочной нагрузки в циклах: объем, интенсивность, количество подъемов максимальных весов. Календарный план соревнований. Дневник спортсмена. Методика ведения спортивного дневника и отчетов о тренировке. Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Вызов участников на помост. Количество подходов и надбавка веса на штангу. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по боксу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение 20 обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями.
Информация о ходе соревнований.

2.1.2.5. Различные виды спорта и подвижные игры.

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр и умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических

упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. 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. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для горнолыжника, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу. 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, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. 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. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и 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 учебно-боевой деятельности. Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. 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. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по

мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

2.1.2.6. Судейская практика

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике. Общие правила бокса.

Правила вида спорта «Бокс» составлены с учетом основных требований Технических правил и Правил открытых соревнований по боксу Международной ассоциации бокса (далее - АИБА), вступивших в силу с 26 апреля 2017 года и являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по боксу на всей территории Российской Федерации (далее РФ). При проведении соревнований, в случае возникновения спорных ситуаций, не предусмотренных настоящими Правилами, трактовка осуществляется по Правилам АИБА.

Знание этики поведения спортивных судей;

ПРАВИЛА ДЛЯ СУДЕЙ.

1) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если он/она знает или полагает, что его/её физическое или умственное состояние не позволяет ему/ей выполнять свою работу должным образом без каких-либо ограничений.

2) Судья не имеет права оценивать соревнования и должен покинуть судейскую бригаду, если какой-либо участник соревнований является его родным или близким.

3) Судья не имеет права принимать деньги, вознаграждения, подарки, иные материальные ценности, а равно обещания проявления внимания и благосклонности в будущем от любого участника, организатора или третьих лиц на которых прямо или косвенно влияет или может повлиять решение судьи.

4) Судья не имеет права давать ложные сведения в отношении своего аккредитационного уровня или опыта, а также в отношении своих прав на осуществление судейства.

5) После того как судья принял на себя обязательства оценивать конкретные соревнования, он выступает в качестве судьи данных соревнований, а Кодекс применим к его действиям на всем их протяжении.

6) Судья не имеет права тренировать, обучать или давать советы любой из участвующих пар в течение соревнования, которое он оценивает.

7) Судья не имеет права обещать паре выделить её из числа прочих каким-либо образом.

8) Судья не имеет права каким-либо способом выделять пару в ходе соревнований, которые он оценивает, и в которых данная пара принимает участие.

9) Судья обязан воздерживаться от публичного высказывания своей позиции по отношению к паре, которую он/она, возможно, будет оценивать на соревнованиях.

10) Судья не имеет права угрожать или иным образом оказывать давление на других судей.

11) Судья, не входящий в состав судейской бригады конкретных соревнований, не имеет права обсуждать с судьями, оценивающими данные соревнования достоинства выступления участников данных соревнований, а равно любые их прежние результаты до завершения данного турнира.

12) Судья не имеет права обсуждать с участником достоинства выступления последнего до завершения соревнований, которые оценивает данный судья.

13) Судья не имеет права искать любой способ влиять на исход соревнований иным способом, кроме как оценивая по достоинству все пары, принимающие участие в соревнованиях.

14) Судья, назначенный оценивать соревнования, обязан осуществлять судейство в строгом соответствии с правилами.

15) Судья не имеет права принимать на себя обязательства, приводящие к получению одним из участников соревнований преимущества перед другими.

2.1.2.7. Развитие творческого мышления

Развитие изобретательности и логического мышления.

Во время соревнований опытные спортсмены нередко решают тактические задачи и выполняют действия мгновенно и правильно без достаточно ясного их осознания. Осмысливание (выражение в словесной форме) наступает уже после совершения действия. Однако интуицию ни в коем случае нельзя понимать как какую-тоособую способность, присущую некоторым людям. Интуитивные действия осуществляются на основе богатого разностороннего опыта, спортсмена: глубокого знания тактики и совершенного владения техникой, умения наблюдать за действиями соперников и партнеров, хорошо развитой способности к вероятностному прогнозированию иантиципации (предвосхищению действий противника). Говоря о тактике, необходимо знать и помнить о том, какую роль играет антиципация в планировании и реализации тактических действий.

У представителей спортивных игр или единоборств предвидение, предвосхищение действий соперника (антиципация) основываются не только на вероятностном прогнозировании, и на упреждающих действиях непосредственно в ходе спортивной борьбы. При этом особое место занимают антиципирующие реакции, т.е. действия, опережающие начало действий или движений соперника. Антиципирующие реакции как опережающее отражение действительности возможны лишь на основе совокупности психических процессов. В одних случаях они осуществляются на основе восприятия движущихся объектов (летящий мяч, движущиеся игроки и т..),п в других - на основе памяти, мышления, воображения (при прохождении трассы, во время поединка в фехтовании и т.п.).

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. Моделирование спортивной деятельности.

Согласно установкам педагогической психологии и спортивной педагогики, моделирование деятельности как метод организации учебного процесса составляет основу рационализации повышения эффективности (совершенствования) тех методов и средств, которые необходимы для обучения и воспитания в спорте.

Моделирование деятельности — это процесс мысленного созидания («проигрывания») будущей деятельности в предполагаемых условиях.

«Проигрывание» — это род эксперимента, который осуществляется в целой цепи умственных действий. Важно, что мысленное выполнение действий — это всегда идеомоторная тренировка. Действуя в уме, спортсмен всегда представляет себе необходимые движения. Как известно, двигательные представления основываются на воспроизведении в коре головного мозга многообразных временных связей, внешний эффект которых проявляется в двигательных, вегетативных и других реакциях, соответственно тем из них, которые возникают при практическом выполнении воображаемых действий.

Кроме того, моделирование деятельности в значительной мере расширяет возможность познавать ее.

С помощью модельного эксперимента создается дополнительная возможность получить наиболее полную характеристику не только о самом объекте познания о и о методах(вариантах) более рационального ответного действия.

Специфика моделирования заключается в том, что между субъектом(спортсменом) и объектом (изучаемой ситуацией) стоит промежуточное звено - модель Метод моделирования, как элемент научного познания, представляет собой воспроизведение формы или некоторых свойств предметов (явлений) с целью их изучения или повторения (воспроизведения).

В настоящее время метод моделирования рассматривается как основной инструмент в изучении сложных психофизиологических систем с целью управлять ими. Методы моделирования широко используются в биологии, медицине, педагогике, психологии, физической культуре и спорте.

Применение моделирования способствует развитию и формированию у спортсменов логического мышления, т.е. умения рассуждать, сопоставив данные предлагаемой к решению ситуации, найти необходимый вариант рационального решения. Теоретические и практические модели укрепляют психическую устойчивость к влиянию эмоциональных факторов, так как в ходе таких занятий перед спортсменами дважды возникает проблемная ситуация: первый раз - при теоретическом изучении материала, второй - при практическом воспроизведении модели в реальных условиях.

Преимущества моделирования заключаются и в том, что от занимающихся требуется максимум внутренней мыслительной активности, что интенсифицирует у них процессы разных интеллектуальных способностей.

Использование моделей в ходе обучения повышает возможность эффективно управлять учебно-тренировочным процессом. Такая система передачи знаний обеспечивает создание проблемно ситуации, организацию обратной связи и получение объективных сведений о качестве усвоения изучаемого материала.

2.1.2.8. Специальные навыки

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками; умение развивать профессионально необходимые физические качества по боксу.

1. Освоение основ технических и тактических действий.

Индивидуальные технико-тактические действия: технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника.

2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических

действий. Овладение навыками идеомоторики (представление о реально выполнявшемся движении, зрительные и мышечные образы).

3. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая).

Разделы тактической подготовки; подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

4. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

5. Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

6. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Контроль процесса становления и совершенствования технического средства. Причинно- следственные связи возникновения ошибок, их систематизация. Контроль техники выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства: минимальное расстояние и траектория движения штанги, вертикальная составляющая реакции опоры, скорость и ускорение движения штанги, изменения углов в суставах, порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

2.1.2.9. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Применение специальной экипировки. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов, татами. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки. Средства наглядности, методический уголок. Правила технического

осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование. Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию Требования к спортивному залу для занятий бокса и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов. Оборудование и инвентарь зала для бокса.

В состав боксерского инвентаря входят специальные приспособления, предназначенные для обучения и тренировки боксеров, 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.
- боксерский батут;
- тяжелоатлетический станок;
- боксеры-роботы.

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.

2.2. Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ. Раз в год все обучающиеся групп тренировочного этапа, проходят углубленное медицинское обследование в конце подготовительного (осень) периода.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

2.3. Требования техники безопасности

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

Опасные факторы:

травмы при несоблюдении правил по боксу;

травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;

наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

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

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

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

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивный костюм.

2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

3.Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря и оборудования.

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

5. Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

7.Проверить состояние спортивной формы.

8.Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капы, шлема, бандажа, щитков на ноги, фут, эластичных бинтов и перчаток. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

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

2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя.

3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

4. Правильный подбор спарринг партнеров.

5.Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

6. Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия.

7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

8. Соблюдать дисциплину на занятиях.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯ

1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить

занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- диагностику среды;
- разработку модели воспитательного пространства;
- создание условий для реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Таблица 4

Разделы плана	Содержание работы	Сроки
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	В течение года
2. Участие в субботниках		
3. Помощь в оформлении наглядной агитации		
Нравственное воспитание	Состояние и развитие спорта в России	Сентябрь
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов		Ноябрь
Беседа с детьми по профилактике беспризорности		Январь
Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»		Март
Эстетическое воспитание	Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года
Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»		Апрель
Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований		В течение года
Беседа «Красота тела и души»		
Акция «За здоровый образ жизни»		
Экскурсия		
Безопасность жизнедеятельности	Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	В течение года

Инструктаж по технике безопасности ПДД.
Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»
Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»
Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время»
Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Таблица 5

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60м, сек	менее 12,3	12,3 – 13,3	более 13,3
Подтягивание на перекладине, раз	более 5	2 – 5	менее 2
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	более 6	3 – 6	менее 3
Бег 1000м, сек	менее 4.55	4.55-5.15	более 5.15
Прыжок в длину с места, см	более 145	115-145	менее 115

Таблица 6

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60м, сек	менее 11,8	11,8-12,8	более 12,8
Подтягивание на перекладине, раз	более 6	3-6	менее 3

Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	более 7	4-7	менее 4
Бег 1000м, сек	менее 4.45	4.45-5.05	более 5.05
Прыжок в длину с места, см	более 155	125-155	менее 125

Таблица 7

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 60м, сек	менее 11,3	11,3-12,3	более 12,3
Подтягивание на перекладине, раз	более 7	7-4	менее 4
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	более 8	5-8	менее 5
Бег 1000м, сек	менее 4.35	4.35-4.55	более 4.55
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	более 3	2-3	менее 2
Прыжок в длину с места, см	более 165	135-165	менее 135
Количество ударов за 10 сек, раз	16	11-16	11

Таблица 8

Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100м, сек	менее 16,2	16,2-17,2	более 17,2
Подтягивание на перекладине, раз	более 8	8-4	менее 4
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	более 11	9-11	менее 9
Бег 1000м, сек	менее 4.25	4.25-4.45	более 4.45
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	более 3	2-3	менее 2
Прыжок в длину с места, см	более 175	150-175	менее 150
Количество ударов за 10 сек, раз	17	12-17	12

Таблица 9

Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100м, сек	менее 15,8	15,8-16,8	более 16,8
Подтягивание на перекладине, раз	более 9	5-9	менее 5

Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	более 13	11-13	менее 11
Бег 2000м, сек	менее 9.50	9.50-10.10	более 10.10
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	более 3	2-3	менее 2
Прыжок в длину с места, см	более 185	160-185	менее 160
Количество ударов за 10 сек, раз	18	14-18	14

Таблица 10

Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100м, сек	менее 15,3	15,3-16,3	более 16,3
Подтягивание на перекладине, раз	более 10	6-10	менее 6
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	более 13	11-13	менее 11
Бег 2000м, сек	менее 9.50	9.50-10.10	более 10.10
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	более 4	3-4	менее 3
Прыжок в длину с места, см	более 195	170-195	менее 170
Количество ударов за 10 сек, раз	20	15-20	15

Таблица 11

Контрольные упражнения для групп 7-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100м, сек	менее 14,8	14,8-15,8	более 15,8
Подтягивание на перекладине, раз	более 11	7-11	менее 7
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	более 15	13-15	менее 13
Бег 2000м, сек	менее 9.25	9.25-9.45	более 9.45
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	более 4	3-4	менее 3
Прыжок в длину с места, см	более 210	180-210	менее 180
Количество ударов за 10 сек, раз	28	18-28	18

Таблица 12

Контрольные упражнения для групп 8-го года обучения

Контрольные упражнения	Юноши		
	15 баллов	12 баллов	9 баллов
Бег 100м, сек	менее 14,3	14,3-15,3	более 15,3

Подтягивание на перекладине, раз	более 12	8-12	менее 8
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	более 19	17-19	менее 17
Бег 2000м, сек	менее 9.15	9.15-9.35	более 9.35
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, раз	более 4	3-4	менее 3
Прыжок в длину с места, см	более 230	190-230	менее 190
Количество ударов за 10 сек, раз	30	20-30	20

4.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Таблица 13

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части при прохождении промежуточной аттестации

№ билета	Содержание
Билет №1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет №2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Билет №3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет №4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет №5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет №6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет №7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет №8	Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки
Билет №9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов
Билет №10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет №11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет №12	Вопрос 1. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития бокса.
Билет №13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.

	Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет №14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях боксом. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Таблица 14

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. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
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 и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО Комаричская СШ «Юность.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки. Подведение результатов тестирования проводится в балльной системе. Отметка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 9 баллов по каждому контрольному упражнению.

Бег 60м, 100м, 1000м, 2000м 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.

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.

Подтягивание на перекладине. Испытуемый принимает положение виса хватом сверху. Руки на ширине плеч. Стопы ног вместе. Подтягивание выполняется равномерно, без рывков и размахивания до поднятия подбородка выше перекладины. Во время выполнения упражнения после выпрямления рук необходимо зафиксировать положение виса. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Испытуемый, сгибая руки, касается грудью пола, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Исходное положение: испытуемый должен повиснуть на турнике, при этом ноги должны свободно свисать вниз на таком расстоянии от пола, чтобы не касаться его. Поднимаются прямые ноги, не сгибая их в коленях. В пиковой части движения стопы должны коснуться турника. Затем нужно опустить ноги. Не допускается раскачивания телом.

Количество ударов за 10 сек. Нанесение максимального количества в воздух ударов за 10 секунд.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

«Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.» А.О. Акопян и др.– М.:Советский спорт, 2005 – 71с.

Бокс. Обучение и тренировки. В.Н. Остьянов – Киев.Олимпийская литература., 2001 Подготовка квалифицированных спортсменов. В.Н. Платонов.ФиС, 1986

Поиск победной школы. С.Кранов. РИО. 2000 Актуальные вопросы подготовки квалифицированных боксеров.Сборник. Москва. – 1991 Эффективная тренировка боксеров. Ю.Б. Никифоров. ФиС.1987.

Бокс. И.П. Дегтярев. ФиС. 1983

Бокс. Учителю и ученикам. А. Ширяев. Оренбург.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации,

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 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»,

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

5.2. Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

Олимпийский Комитет России http://www.olympic.ru/ Международный Олимпийский Комитет http://www.olympic.org/ Федерация бокса России http://rusboxing.ru/ Федерация бокса Брянской области http://bryansk-boxing.ru