

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города
Мурманска детско-юношеская спортивная школа № 7 по боксу

Принята

тренерским советом

Протокол № 4 от 11 мая 2023 г.

Председатель _____ А.И. Баланов

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 31-в от 11.05.2023 г.

Директор _____ В.Н.Гаврилюк

Дополнительная общеразвивающая программа в области физкультуры и спорта

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА И ТАЙСКОГО БОКСА»**

Срок реализации: 3 года

Возраст: 7-10 лет

Составители:

тренера-преподаватели:

Вторый В. Ю.,

Баланов И. А.,

Лесовский С.В.,

Свешников К.А.,

Петрашко В.М.

г. Мурманск,
2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Цели и задачи программы	3
Учебный план	4
Содержание учебного плана	5
Планируемые результаты	12
Календарный учебный график	13
Условия реализации программы	16
Формы аттестации	16
Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе	17
Методические материалы	20
Список литературы	22

Пояснительная записка

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования в области физкультуры и спорта:

– Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.01.21г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09 -3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. № 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован 17.12.2021г. № 66403);

– Письма Минобрнауки России от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса обучающихся. В ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Актуальность данной программы состоит в том, что в процессе реализации программы развивается устойчивый интерес обучающихся к здоровому образу жизни и к спорту.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Направленность: физкультурно – спортивная.

Построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности и спорта. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик, общефизической подготовки и спорта.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатного содействия коррекции недостатков физического развития школьников, укрепление здоровья воспитанников.

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.

Задачи программы:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- формирование знаний об истории развития бокса и тайского бокса;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить технику подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость);
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям боксом и тайским боксом;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Учебный план

№ п/п	Содержание материала	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка				
1.	Основы знаний по физической культуре и спорту	1	1	1
2.	Правила техники безопасности на занятиях	1	1	1
3.	Основы гигиены и первая доврачебная помощь	2	1	1
4.	Единая спортивная классификация в боксе	1	1	1
5.	Спортивная форма	1	1	1
6.	Место проведение занятий	1	1	1
7.	Основные положения правил соревнований в боксе	1	1	1
Итого часов:		8	7	7
Практическая подготовка				
1.	Общefизическая подготовка	108	93	83
2.	Специальная физическая подготовка	64	58	60
3.	Технико-тактическая подготовка	36	46	48
5.	Контрольно-переводные нормативы	4	4	4
6.	Медицинский контроль	4	4	4
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
9.	Контрольные соревнования	-	4	6
Итогов часов		208	209	209
Всего часов:		216	216	216

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Разделы подготовки	Весь период
Общая физическая подготовка	60
Специальная физическая подготовка	30
Технико-тактическая подготовка	10

Содержание учебного плана Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих бойцов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность спортсменов, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях своего вида спорта, его истории и предназначению. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед являются история физической культуры в целом, философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке необходимо уделять внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья, познакомить учащихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
-------	---------------	-------------------------

1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия и жизненно важных умений и навыков
2.	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем
4.	Зарождение и история бокса или тайского бокса	История бокса (тайского бокса)
5.	Правила соревнований	Чемпионы и призеры первенства мира, Европы и России
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10.	Анализ посещения соревнований	Разбор боев, действий спортсменов и судей в ринге

Общая физическая подготовка

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

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

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения со скакалками: прыжки различными способами, количество раз на время.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре.

Упражнения для развития быстроты.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника). Нанесение быстрых ударов по «лапам» и «пэдам» в момент «появления цели».

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом (тайским боксом): легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1 часа.

Упражнения по развитию специальной выносливости решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам; многораундовая работа на мешке; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах и макиварах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову).

Упражнение для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости бойцов способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия. Динамическое равновесие играет основную роль, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры, исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании.

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий группы решаются следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

- положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака.

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

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

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

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Защиты.

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

Эффективность защитных действий зависит от:

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

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

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

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

Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

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

Восстановительные мероприятия

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования является контроль за

состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае медицинское обследование учащихся позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно - сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. На тренировочных этапах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных бойцов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Степень мобилизации возможностей обучающегося является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек

хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

Планируемые результаты

К концу 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса или тайского бокса;

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;

К концу 2 года обучения учащиеся должны

Знать:

- основные элементы техники выполнения ударов и защит, предусмотренных программой;

Уметь:

- применять на практике широкий круг умений и навыков;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;

К концу 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль;

Уметь:

- выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Календарный учебный график 2 год обучения

Содержание Недели	часы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36										
Теоретическая подготовка	7																																														
Основы знаний по физической культуре и спорту	1	0,5																																													
Правила техники безопасности на занятиях	1																																														
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1																																														
Единая спортивная классификация в боксе	1																																														
Спортивная форма	1																																														
Место проведение занятий	1	0,5																																													
Основные положения правил соревнований в боксе	1																																														
ОФП	93	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
СФП	58		1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
Технико – тактическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Контрольно-переводные испытания	4		2																																												
Контрольные соревнования	4																																														
Инструкторская и судейская практика	0																																														
Восстановительные мероприятия	4																																														
Медицинское обследование	4			2																																											
ИТОГО ЧАСОВ	216																																														

Календарный учебный график 3 год обучения

Содержание Недели	часы	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36			
Теоретическая подготовка	7																																							
Основы знаний по физической культуре и спорту	1	0,5								0,5																														
Правила техники безопасности на занятиях	1							1																																
Основы гигиены и первая доврачебная помощь	1																																							
Единая спортивная классификация в боксе	1												1																											
Спортивная форма	1				1								1																											
Место проведение занятий	1	0,5								0,5																														
Основные положения правил соревнований в боксе	1																								1															
ОФП	83	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2		
СФП	60		1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Технико – тактическая подготовка	48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	
Контрольно-переводные испытания	4		1		1																															1		1		
Контрольные соревнования	6							1								1						1																	1	
Инструкторская и судейская практика	0																																							
Восстановительные мероприятия	4															2																								2
Медицинское обследование	4			2																			2																	
ИТОГО ЧАСОВ	216																																							

Условия реализации программы

Форма реализации программы: очная

Уровень реализации Программы – базовый.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа рассчитана для детей 7-10 лет. Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Наполняемость групп: от 10 до 15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Перерыв – 10 мин.

Срок обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
3 года	7	10	до 6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП

Административно-управленческие кадры:

- Директор, методист-инструктор.

Педагогический персонал:

- Тренер-преподаватель имеющий специальную подготовку в области физической культуры и спорта.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

Оборудование зала для бокса (тайского бокса):

- ринг универсальный – 1 шт.,
- мешки боксерские Премиум (50кг, 75 кг) - 8 шт.
- груши пневматические на растяжках - 2 шт.
- груши каплевидные - 1 шт.
- груша на подвеске –1 шт.
- шведские стенки двухсекционные - 1 шт.
- брусья к шведской стенке - 1 шт.
- перекладины навесные - 1 шт.
- шлемы, перчатки, накладки
- подушка настенная – 3 шт.

Формы аттестации

Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Основной показатель работы - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

Оценочные материалы и показатели результативности обучения по программе

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

- *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Прыжки в длину с места*. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- *Подъем туловища к ногам лежа на полу*.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет			
		7	8	9	10
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0
	4	5.8	5.5	5.4	5.3
	3	6.2	5.9	5.8	5.7
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50
	4	6.00	5.50	5.30	5.20
	3	6.40	6.20	6.10	5.50
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180
	4	145	150	155	170
	3	135	140	145	155
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8
	4	3	4	5	6
	3	1	2	2	3
Колич. прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110
	4	70	80	90	95
	3	60	65	70	75
Отжимание в упоре лежа (раз)	5	20	30	35	40
	4	16	25	30	35
	3	12	20	25	30

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Измерение пульса	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года	Зачеты Контрольные нормативы	Декабрь Май
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе)	Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП.	Май

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем.	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
			значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений
Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат
Результат действия	Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом достигнут, но требует доработки
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникабельность	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения
Лидерские качества	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
	взять на себя ответственность в нестандартной ситуации		
Аккуратность и дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу	Практически всегда ответственно относится к порученному делу	Не проявляет ответственности

Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы

В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта

включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных бойцов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Список литературы для специалистов

1. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. Информ.-метод.бюл. : М., 1991 г.
2. Акопян, А.О. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006 - 100 с. ISBN 5-85009-931-X.
3. Бокс. Энциклопедия. – М., 1998.
4. Дегтярев, И. П., Тренированность боксеров / И. П. Дегтярев. - Киев : Здоров'я, 1985. - 141 с.
5. Дегтярев, И.П. Бокс. Статья./ И.П. Дегтярев. - ФиС. 1983 г.
6. Заяшников, С. И. Тайский бокс : Учеб.-метод. пособие / Сергей Заяшников. - [3. изд., испр. и доп.]. - М. : Терра-Спорт : Олимпия PRESS, 2002. - 265, [1] с. : ил.; 20 см.; ISBN 5-93127-190-2.
7. Иванов, И. И. Уроки бокса [Текст] : (Метод. пособие) / Заслуж. мастер спорта и заслуж. тренер СССР И. И. Иванов. - Москва : Воениздат, 1970. - 128 с. : ил.
8. Капитонов, В.А. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст] / А. А. Захаров - М: Советский спорт, 2005 -160 с. ISBN 5-9718-0027- УДК 796/ ББК 75.721. ISBN 5-9718-0027-2.
9. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю. Б. Никифоров. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 191 с.
10. Остьянов, В.Н. Бокс. Обучение и тренировки. / В.Н. Остьянов. – Киев.: Олимпийская литература, 2011 г. – 271с. ISBN 978-966-8708-35-0.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. 286 с.
12. Приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 г. № 123 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс” (не вступил в силу).
13. Филимонов, В. И. Современная система подготовки боксеров : учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу / В. И. Филимонов ; Федерация бокса России. - Москва : ИНСАН, 2009. - 479 с. : ил., табл.; 22 см.; ISBN 978-5-85840-015-8.
14. Ширяев, А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. - Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2010. – с. 190. ISBN: 5-94988-001-3.

Список литературы для детей и подростков

1. Кранов С. Поиск победной школы. – РИО. Г. Советский, 2000. ISBN 5-900754-19-7.
2. Беленький, А. Бокс. Большие чемпионы. – Москва: АСТ, Астрель, Олимп, 2008. - 592 с. ISBN: 978-5-17-023187-4, 5-17-023187-3, 5-7390-1358-5, 5-271-08444-2М. 2008.
3. Худадов, Н.А. Говорят мастера ринга. – Н.А. Худадов – Москва : ФиС, 1963.