

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.

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

Виды тестов	балл	Количество лет			
		7	8	9	10
	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	Учащийся знает	Учащийся знает	Учащийся

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
освоения конкретных тем.	теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний	теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	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 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	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
	результат	нацеленность на конечный 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 взять на себя ответственность в нестандартной ситуации	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами
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),

Уровень	Параметры	Показатели
		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.

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. : Terra-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.

