

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования детей детско-юношеская спортивная школа

Принята
на заседании
Тренерского совета
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.



Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
Зайкина Л.Ю.
Приказ № 98-д от «29» августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Бокс»
для групп спортивно-оздоровительного этапа**

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 2 года
(второго года обучения, третьего года обучения)

Автор-составитель:
Кириллов В.Г.,
старший тренер-преподаватель

ГО Карпинск

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы:	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Базовый уровень (спортивно-оздоровительный этап второго года обучения).....	6
1.3.2. Продвинутой номер (спортивно-оздоровительный этап третьего года обучения).....	11
1.4. Планируемые результаты.....	20
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Условия реализации программы.....	20
2.3. Формы аттестации.....	21
2.4. Оценочные материалы.....	21
2.5. Методические материалы.....	22
2.6. Организация и проведение воспитательной работы с обучающимися.....	23
2.6.1. Цель и задачи воспитательной работы.....	23
2.6.2. Виды, формы и содержание воспитательной работы.....	24
2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы.....	26
2.7. Информационное обеспечение.....	27
2.7.1. Литература для тренера-преподавателя.....	27
2.7.2. Литература для обучающихся.....	27
2.7.3. Интернет-ресурсы.....	27

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» для спортивно-оздоровительного этапа (далее – Программа) составлена на основе обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы с юными боксерами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Направленность данной программы: физкультурно-спортивная.

Новизна данной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность программы обусловлена предоставляемой возможностью родителям и детям более раннего возраста осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение основам техники бокса. Актуальность данной общеразвивающей программы (своевременность, современность, соответствие потребностям времени) раскрывается через соответствие программы:

- нормативным правовым актам и государственным программным документам.

Нормативно-правовыми основами реализации данной программы являются законодательные документы: Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.); Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»; Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»; Устав МАОУ ДО ДЮСШ.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по годам обучения, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности.

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, и является разноуровневой:

- «*Базовый уровень*» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

- «*Продвинутый уровень*» - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Программа предназначена для работы с детьми от 8 до 18 лет.

Срок реализации программы – два года:

- базовый уровень – 1 год;
- продвинутый уровень – 1 год.

Наполняемость группы - 15 человек.

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

Форма обучения - очная, возможна дистанционная.

Количество учебных недель - 38.

Продолжительность одного академического часа - 40 минут. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Общее количество часов на один год обучения - 228 часов.

Форма реализации образовательной программы: традиционная (представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации).

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий и т.п. Форма обучения, как дидактическая категория, означает внешнюю сторону организации учебного процесса. Она зависит от целей, содержания, методов и средств обучения, материальных условий, состава участников образовательного процесса и других его элементов.

Методы обучения:

- словесные (беседа, объяснения, анализ, замечания, указания, команды, напоминания);
- наглядные (показ тренером-преподавателем приёмов выполнения, сигналы жестами, тренинг, мастер-класс);
- практические (тренировочные упражнения, повторения, игра и др.);
- соревновательные (спарринги, состязания, борьба за первенство или повышение результата).

1.2. Цель и задачи программы

Цель общеразвивающей программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи общеразвивающей программы раскрывают пути достижения цели:

- ✓ обучающие (предметные): расширять представления об основных двигательных способностях и физических качествах человека.
- ✓ развивающие (метапредметные): развивать физические качества (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).
- ✓ воспитательные (личностные): формировать гражданскую позицию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Виды подготовки	<i>количество часов в месяц</i>	
Теория и методика физической культуры и спорта	8	8
Общая физическая подготовка	78	20
Специальная физическая подготовка	52	86
Технико-тактическая и психологическая подготовка	36	42
Избранный вид спорта (овладение техникой бокса)	48	66
Соревновательная деятельность	-	-
Восстановительные мероприятия	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-
Контрольно-переводные испытания	4	4
Промежуточная аттестация	-	-
Медицинское обследование	2	2
Освоение других видов спорта и подвижных игр	-	-
Самостоятельная работа	-	-
Всего за месяц	228	228

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

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 юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое 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, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами 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 состояния 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 спортсменов 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.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

1.3.1. «Базовый уровень» (спортивно-оздоровительный этап 2 года обучения)

Основная цель этого уровня: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к специальным упражнениям своего вида.

На первом году обучения данного уровня юные спортсмены продолжают знакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;

- соревновательный.

На данном уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки сохраняется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 8-10 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части тренировочного занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на базовом уровне спортивно-оздоровительного этапа 2 года обучения.

В большей степени используются методы упражнений – игровой и соревновательный.

При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Таблица 2

Годовой план распределения учебных часов для базового уровня
спортивно-оздоровительного этапа (2 год обучения)

Виды подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	К	К	8
Общая физическая подготовка	9	8	8	9	8	9	8	9	6	4	К	К	78
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	4	5	6	6	4	2	К	К	52

Технико-тактическая подготовка	4	4	3	5	4	3	4	5	4	-	К	К	36
Избранный вид спорта	5	6	6	5	4	5	5	5	3	4	К	К	48
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	К	К	4
Медицинское обследование	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	К	К	2
	26	26	24	26	22	22	24	26	22	10	-	-	228

*К – каникулярное время.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

➤ *Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности*

- Бег на 30 м выполняется в игровом зале ДЮСШ в спортивной обуви. В каждом забеге участвует один обучающийся, 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 проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходную позицию, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками в положении сидя выполняется в игровом зале ДЮСШ. Обучающийся садится на стартовую линию, ноги врозь, держа набивной мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Разрешается три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на высокой перекладине (для юношей) выполняется максимальное количество раз. Обучающийся висит хватом сверху, при этом кисти рук расположены на ширине плеч. Ноги и туловище выпрямлены. Ступни должны быть сведены вместе, а ноги при этом не касаются пола. Выполнять упражнение необходимо таким образом, чтобы подбородок поднимался каждый раз выше перекладины. Далее обучающийся опускается вниз и фиксирует такое положение на 0,5 секунды, после чего продолжает выполнять упражнение. При подтягивании на высокой перекладине засчитывают только упражнения, выполненные по всем правилам. Попытка не засчитывается в случаях, если упражнение выполняется рывками; если обучающийся сильно размахивает ногами; если подбородок не поднимается выше перекладины; если нет фиксации на 0,5 с; если происходит поочередное сгибание рук.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (для девушек) выполняется из исходного положения лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются

местами. Попытка не засчитывается при отсутствии касания локтями бедер (коленей); при отсутствии касания лопатками мата; если пальцы разомкнуты «из замка»; при смещении таза.

➤ *Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности*

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

➤ *Медицинское обследование*

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят медицинское обследование.

В общем случае медицинское обследование юных боксеров 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.

➤ *Теоретическая подготовка*

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

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, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

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

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Программа теоретических занятий представлена в табл. 3.

Таблица 3

План теоретической подготовки на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название темы	Дата
1.	Гигиена боксера. Понятие о гигиене и санитарии.	04.09.2023
2.	Уход за телом.	11.09.2023
3.	Гигиенические требования к одежде и обуви.	18.09.2023
4.	Гигиена спортивных сооружений.	25.09.2023

5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	02.10.2023
6.	Оказание первой медицинской помощи.	09.10.2023
7.	Закаливание организма.	16.10.2023
8.	Значение и основные правила закаливания.	23.10.2023
9.	Закаливание воздухом, водой и солнцем.	06.11.2023
10.	Зарождение бокса.	13.11.2023
11.	История развития бокса.	20.11.2023
12.	Режим питания и отдыха.	27.11.2023
13.	Спортивная терминология вида спорта «Бокс».	04.12.2023
14.	Правила вида спорта «Бокс».	11.12.2023
15.	Технические элементы вида спорта «Бокс».	18.12.2023
16.	Соревновательная деятельность.	25.12.2023
17.	Патриотическое воспитание.	08.01.2024
18.	Нравственное воспитание.	15.01.2024
19.	Инструкторская практика.	22.01.2024
20.	Судейская практика.	29.01.2024
21.	Официальные правила соревнований.	04.03.2024
22.	Восстановительные мероприятия.	11.03.2024
23.	Психологическая подготовка.	18.03.2024
24.	Техника безопасности.	25.03.2024
25.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	01.04.2024
26.	Характеристика нагрузки в боксе.	08.04.2024
27.	Основы правильного питания спортсмена.	22.04.2024
28.	Общая физическая подготовка.	29.04.2024
29.	Специальная физическая подготовка.	06.05.2024
30.	Спортивное оборудование.	13.05.2024
31.	Спортивный инвентарь.	20.05.2024
32.	Спортивная экипировка.	27.05.2024

➤ *Учебный план занятий по тактико-технической подготовке с боксерами на 1-й год «базового уровня»*

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность

наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года на данном уровне обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

➤ *Общие представления о допингах*

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и в не соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды. Запрещенные методы:
- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение*: 2 года дисквалификации;
- *третье нарушение*: пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org.

**1.3.2. «Продвинутый уровень»
(спортивно-оздоровительный этап 3 года обучения)**

Основная цель этого уровня: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к специальным упражнениям своего вида.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

На данном уровне спортивно-оздоровительного этапа упражнения скоростно-силового характера следует давать дозами по 10-15 мин с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На данном уровне спортивно-оздоровительного этапа большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Особенности обучения на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа 3 года обучения.

В большей степени используется соревновательный метод упражнений. При изучении общеразвивающих упражнений и комплексов показ должен быть целостным и образцовым.

Таблица 4

Годовой план распределения учебных часов для продвинутого уровня спортивно-оздоровительного этапа (3 год обучения)

Виды подготовки	Месяцы												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	К	К	8
Общая физическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	К	К	20
Специальная физическая подготовка	9	11	9	10	8	8	9	10	8	4	К	К	86

Технико-тактическая подготовка	5	4	5	5	4	4	5	6	3	1	К	К	42
Избранный вид спорта	7	7	7	8	6	7	7	7	6	4	К	К	66
Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	К	К	4
Медицинское обследование	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	К	К	2
	26	26	24	26	22	22	24	26	22	10	-	-	228

*К – каникулярное время.

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

➤ *Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности*

- Бег на 30 м выполняется в игровом зале ДЮСШ в спортивной обуви. В каждом забеге участвует один обучающийся, 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 проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходную позицию, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Метание набивного мяча из-за головы двумя руками в положении сидя выполняется в игровом зале ДЮСШ. Обучающийся садится на стартовую линию, ноги врозь, держа набивной мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же бросок вперед. Разрешается три попытки, записывается лучший результат.

- Подтягивание на высокой перекладине (для юношей) выполняется максимальное количество раз. Обучающийся висит хватом сверху, при этом кисти рук расположены на ширине плеч. Ноги и туловище выпрямлены. Ступни должны быть сведены вместе, а ноги при этом не касаются пола. Выполнять упражнение необходимо таким образом, чтобы подбородок поднимался каждый раз выше перекладины. Далее обучающийся опускается вниз и фиксирует такое положение на 0,5 секунды, после чего продолжает выполнять упражнение. При подтягивании на высокой перекладине засчитывают только упражнения, выполненные по всем правилам. Попытка не засчитывается в случаях, если упражнение выполняется рывками; если обучающийся сильно размахивает ногами; если подбородок не поднимается выше перекладины; если нет фиксации на 0,5 с; если происходит поочередное сгибание рук.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине (для девушек) выполняется из исходного положения лёжа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются

местами. Попытка не засчитывается при отсутствии касания локтями бедер (коленей); при отсутствии касания лопатками мата; если пальцы разомкнуты «из замка»; при смещении таза.

➤ *Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности*

Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

➤ *Медицинское обследование*

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят медицинское обследование.

В общем случае медицинское обследование юных боксеров 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.

➤ *Теоретическая подготовка*

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

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, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

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

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Программа теоретических занятий представлена в табл. 5.

Таблица 5

План теоретической подготовки на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название темы	Дата
1.	Гигиена боксера. Понятие о гигиене и санитарии.	04.09.2023
2.	Уход за телом.	11.09.2023
3.	Гигиенические требования к одежде и обуви.	18.09.2023

4.	Гигиена спортивных сооружений.	25.09.2023
5.	Врачебный контроль и самоконтроль.	02.10.2023
6.	Оказание первой медицинской помощи.	09.10.2023
7.	Закаливание организма.	16.10.2023
8.	Значение и основные правила закаливания.	23.10.2023
9.	Закаливание воздухом, водой и солнцем.	06.11.2023
10.	Зарождение бокса.	13.11.2023
11.	История развития бокса.	20.11.2023
12.	Режим питания и отдыха.	27.11.2023
13.	Спортивная терминология вида спорта «Бокс».	04.12.2023
14.	Правила вида спорта «Бокс».	11.12.2023
15.	Технические элементы вида спорта «Бокс».	18.12.2023
16.	Соревновательная деятельность.	25.12.2023
17.	Патриотическое воспитание.	08.01.2024
18.	Нравственное воспитание.	15.01.2024
19.	Инструкторская практика.	22.01.2024
20.	Судейская практика.	29.01.2024
21.	Официальные правила соревнований.	05.02.2024
22.	Восстановительные мероприятия.	12.02.2024
23.	Психологическая подготовка.	19.02.2024
24.	Техника безопасности.	26.02.2024
25.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	04.03.2024
26.	Характеристика нагрузки в боксе.	11.03.2024
27.	Самоконтроль в процессе занятия спортом.	18.03.2024
28.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.	25.03.2024
29.	Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	01.04.2024
30.	Спортивное оборудование.	08.04.2024
31.	Спортивный инвентарь.	22.04.2024
32.	Спортивная экипировка.	29.04.2024

- *Учебный план занятий по тактико-технической подготовке с боксерами на 1-й год «продвинутого уровня»*

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

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

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения на данном уровне боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

➤ *Развитие волевых качеств боксера*

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований дайной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

➤ *План-схема годовых циклов подготовки*

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

➤ *Текущий контроль тренировочного процесса*

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП); время или объем тренировочного задания; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 11 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 6

*Направленность тренировочных нагрузок
с учетом основных путей энергообеспечения*

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (скорость - сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во

время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = [(P1+P2+P3)-200] / 10.$$

Качественная оценка работоспособности представлена в табл. 7.

Таблица 7

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Очень плохо	15-17
Критическое	18 и более

➤ *Общие представления о допингах*

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды. Запрещенные методы:
- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение:* минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение:* 2 года дисквалификации;
- *третье нарушение:* пожизненная дисквалификация.

Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: www.wada-ama.org.

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы включают увеличение двигательной-познавательной активности обучающихся, развитие и совершенствование координационных способностей и ловкости, развитие смекалки, сноровки, ценных морально-волевых качеств, способствующих гармоничному развитию обучающегося, повышение функциональных возможностей организма, его сопротивляемости заболеваниям, воспитание силы воли, умение преодолевать усталость, стремление к победе, развитие конструктивного мышления и сообразительности.

В результате обучения по программе, обучающиеся будут знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта,
- значение жестов рефери в ринге.

Кроме этого, обучающиеся будут уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой,
- использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 8

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
БУ 1 год	1 сентября	14 июня	38	114	228	3 занятия по 2 ч. в неделю
ПУ 1 год	1 сентября	14 июня	38	114	228	3 занятия по 2 ч. в неделю
Каникулы: 01.01.24 г. – 07.01.24 г.; 17.06.24 г. – 31.08.24 г.						

2.2. Условия реализации программы

➤ Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочный процесс проходит в спортивном зале. Помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», оснащено противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), звуковой информацией для сигнализации об опасности.

Для успешной реализации данной программы в достаточном объеме представлены:

- спортивный инвентарь и оборудование (стационарный ринг, подвесные мешки для занятий боксом, настенные боксёрские подушки, мецинболы, силовые тренажеры, маски и шлема боксерские, перчатки боксерские, гантели, гонг, секундомер, скакалки).
- наглядный материал (стенды, иллюстрации, рекомендации, памятки).
- дидактический материал (схемы, карточки, индивидуальные карты обучающихся, разработки, используемые в процессе обучения).
- технические средства обучения (ноутбук, проектор и экран демонстрационный).
- информационные ресурсы (создание родительских чатов, сеть Интернет).

➤ *Кадровое обеспечение*

Педагоги, работающие по данной программе, знают основы физического воспитания и имеют педагогическое и специальное образование. По данной образовательной программе работает старший тренер-преподаватель Кириллов Виктор Григорьевич с высшей квалификационной категорией, педагогический стаж работы 42 года.

К учебно-тренировочному процессу также привлекается педагог-организатор и инструктор-методист, судьи по ВФСК «ГТО», учителя физической культуры общеобразовательных школ города для принятия нормативов по общей физической подготовке.

➤ *Учебно-методическое обеспечение*

Методы обучения:

- словесные (беседа, объяснения, анализ, замечания, указания, команды, напоминания);
- наглядные (показ тренером-преподавателем приёмов выполнения, сигналы жестами, тренинг, мастер-класс);
- практические (тренировочные упражнения, повторения, игра и др.);
- соревновательные (спарринги, состязания, борьба за первенство или повышение результата).

2.3. Формы аттестации

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения. Контрольные испытания лучше проводить в торжественной соревновательной обстановке.

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

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом по виду спорта бокс.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности),
- мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Контроль проводится дважды в год:

- промежуточный контроль – в первом полугодии;
- итоговая аттестация – в конце учебного года.

2.4. Оценочные материалы

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;

- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Таблица 9

Шкала оценки уровня физической подготовленности

Год обуче-ния	Уровень подготов-ленности	ОФП									
		Бег 30 м (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		Прыжок в длину с мес-та толчком двумя ногами (см)		Наклон вниз из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)		Метание мяча весом 2 кг (м)	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
БУ	высокий	5,1	5,3	28	14	180	165	+9	+13	33	22
	средний	5,5	5,8	18	9	160	145	+5	+6	26	18
	низкий	5,7	6,0	13	7	150	135	+3	+4	24	16
ПУ	высокий	5,0	5,2	30	16	185	170	+10	+14	35	25
	средний	5,4	5,7	20	12	165	150	+6	+7	28	20
	низкий	5,6	5,9	15	10	155	140	+4	+5	26	18

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» или «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачет».

2.5. Методические материалы

Таблица 10

Методическое обеспечение программы

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос

6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты и скамейки, скакалки, набивные мячи и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Техническая подготовка.	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка.	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

2.6. Организация и проведение воспитательной работы с обучающимися

Концептуальные основы организации и проведения воспитательной работы с обучающимися определены Программой воспитания МАОУ ДО ДЮСШ на 2021-2024 учебный год (утверждена приказом директора МАОУ ДО ДЮСШ от 08.10.2021 г. № 52-д).

2.6.1. Цель и задачи воспитательной работы

Цель воспитания - личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- 1) в воспитании гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в саморазвитии личности, способности к самореализации имеющегося творческого потенциала.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в сообществе спортивной школы;
- инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – спортсмен-инструктор в тренировочном процессе;
- организовывать для обучающихся экскурсии к памятникам и архитектуре, как в родном городе, так и в городах, посещаемых при выезде на соревнования, и реализовывать их воспитательный потенциал;
- организовывать профориентационную работу с обучающимися;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития обучающихся;

- привлекать максимальное количество детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на развитие личности, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- формировать позитивное отношение между людьми, уважение прав другого человека;
- формировать знания, умения и навыки по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения обучающихся.

2.6.2. Виды, формы и содержание воспитательной работы

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы, которые представлены в соответствующих модулях:

➤ Модуль «Ключевые общешкольные дела»

- проводимые для обучающихся спортивные состязания, праздники, представления, которые открывают возможности для творческой самореализации обучающихся и включают их в деятельную заботу об окружающих;
- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям;
- праздники – ежегодно проводимые творческие (театрализованные, музыкальные и т.п.) дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами и в которых участвуют все отделения МАОУ ДО ДЮСШ;
- чествование выпускников и церемонии награждения педагогов за активное участие в жизни школы, значительный вклад в развитие спорта. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу;
- индивидуальная помощь ребенку (при необходимости) в освоении навыков подготовки, проведения и анализа ключевых дел;
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

➤ Модуль «Безопасность жизнедеятельности»

- работа по антитеррористической защищенности и противодействию терроризму и экстремизму;
- пожарная безопасность;
- охрана труда и техника безопасности;
- дорожная безопасность;
- информационная безопасность;
- гражданская оборона и чрезвычайные ситуации.

➤ Модуль «Учебно-тренировочные занятия»

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;
- включение в тренировочный и воспитательный процесс игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.

➤ Модуль «Самоуправление»

Помощь в тренировочном и воспитательном процессе осуществляется следующим образом:

- через деятельность спортсменов-инструкторов, представляющих интересы группы, отвечающих за различные направления работы группы (например, спортивных дел, творческих дел, работы с младшими ребятами);
- через вовлечение обучающихся в планирование, организацию, проведение и анализ дел МАОУ ДО ДЮСШ и занятия секции;
- через реализацию обучающимися функций по контролю за порядком и чистотой в спортивном зале, уходом за инвентарем и т.п.

➤ Модуль «Экскурсии и походы»

- регулярные пешие прогулки (в музей, на природу, в библиотеки и т.д.), экскурсии или походы, организуемые в спортивных секциях тренерами-преподавателями (старшими тренерами-преподавателями) и педагогом-организатором;
- вахты памяти;
- экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых при выезде на соревнования;
- летний лагерь с дневным пребыванием детей.

➤ Модуль «Профориентация»

- профориентационные игры: симуляции, деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания обучающихся о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной обучающимся профессиональной деятельности;
- совместное с тренерами-преподавателями (старшими тренерами-преподавателями) и педагогом-организатором изучение Интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий, прохождение профориентационного онлайн-тестирования, прохождение онлайн курсов по интересующим профессиям и направлениям образования;
- проведение профориентационных занятий в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».

➤ Модуль «Школьные медиа»

- группы в ВКонтакте, на страницах которых размещаются материалы о планировании и проведении творческих мероприятий, организуются конкурсы;
- интернет-группа - сообщество педагогов, поддерживающее интернет-сайт школы, и группы в социальных сетях с целью освещения деятельности образовательной организации в информационном пространстве, привлечения внимания общественности к спортивной школе.

➤ Модуль «Организация предметно-эстетической среды»

- оформление интерьера помещений (вестибюля, зала), которое может служить хорошим средством разрушения негативных установок обучающихся;
- оформление стенда: размещение творческих работ, памяток, рисунков, позволяющих обучающимся реализовать свой творческий потенциал, а также знакомящих их с работами друг друга, фотоотчетов об интересных событиях, происходящих в спортивной школе;

- благоустройство спортивных залов, осуществляемое тренерами-преподавателями (старшими тренерами-преподавателями) вместе с обучающимися групп, позволяющее проявить свои фантазию и творческие способности, создающее повод для длительного общения наставника со своими детьми;

- событийный дизайн – оформление пространства проведения конкретных событий (праздников, церемоний, торжественных линеек, творческих вечеров, выставок, и т.п.);

- акцентирование внимания обучающихся посредством элементов предметно-эстетической среды (стенды, плакаты, инсталляции) на важных для воспитания ценностях школы, ее традициях, правилах.

➤ Модуль «Работа с родителями»

На групповом уровне:

- родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем воспитания школьников;

- просвещение родителей о возрастных особенностях развития ребенка и профилактике вредных привычек;

- обсуждение вопросов по БДД на родительских собраниях: «Детский травматизм на дороге, причины и меры его предупреждения. Обеспечение обучающихся светоотражающими элементами»;

- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности.

Индивидуально педагог с родителями:

- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий тренеров-преподавателей (старших тренеров-преподавателей) и родителей;

- индивидуальное профконсультирование с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения.

➤ Модуль «Социальное взаимодействие»

Практика социального взаимодействия с различными социальными партнёрами: организациями и ведомствами.

Субъектами социального партнёрства являются: отдел культуры и спорта, МВД России, ЦГБ, 266 ПСЧ ФПС ГПС ГУ МЧС России, общеобразовательные дошкольные и школьные организации, Территориальная комиссия города Карпинска по делам несовершеннолетних и защите их прав.

2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы

Основными направлениями анализа организуемого воспитательного процесса:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся каждой группы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение, которое осуществляется тренерами-преподавателями (старшими тренерами-преподавателями), педагогом-организатором совместно с инструктором-методистом с последующим обсуждением его результатов.

Внимание тренеров-преподавателей (старших тренеров-преподавателей) сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

2. Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в МАОУ ДО ДЮСШ интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Осуществляется анализ инструктором-методистом, педагогом-организатором, старшими тренерами-преподавателями, тренерами-преподавателями.

Полученные результаты обсуждаются на Тренерском и Педагогическом советах. Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых общешкольных ключевых дел;
- качеством реализации личностно развивающего потенциала на учебно-тренировочных занятиях;
- качеством профориентационной работы с обучающимися;
- качеством совместной деятельности тренеров-преподавателей (старших тренеров-преподавателей) и их групп;
- качеством взаимодействия МАОУ ДО ДЮСШ и семей обучающихся.

Итогом самоанализа организуемой в МАОУ ДО ДЮСШ воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

2.7. Информационное обеспечение

2.7.1. Литература для тренера-преподавателя:

1. Аникеева Н. П. Воспитание игрой. Психологическая наука школе. Просвещение 1997.
2. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974.
3. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1976.
4. Качурин А.И. Обучение и совершенствование тактики ближнего боя. Метод. Разработки. М., 1994.
5. Матвеев Л.П. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. М., 1976.
6. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., 1978.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М., 2000.
8. Шитов В. Бокс. Ускоренный курс /Ростов-на-Дону, Феникс, 2006.
9. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

2.7.2. Литература для обучающихся:

1. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.-232 с.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
3. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.

2.7.3. Интернет-ресурсы:

Федерация бокса России: rusboxing.ru

Свердловская областная федерация бокса: boxing-ekb.ru

allboxing.ru
www.boxnews.com.ua
www.boxing-fbr.ru
www.championat.com/boxing
pro-box.ru
fightnews.ru
www.vringe.com
www.gorodokboxing.com
boxing.ru
www.uaboxing.com

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022078

Владелец Заикина Лариса Юрьевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024