**Принята: Утверждаю:**

на заседании педсовета Директор МБОУДО ДЮСШ

МБОУДО ДЮСШ

протокол № 5 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е. А. Бородин

от 03.09.2019г. 03.09.2019г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Дополнительная предпрофессиональная программа**  **по боксу**  **(базовый и углубленный уровни)**  **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  **дополнительного образования**  **Детско-юношеская спортивная школа Целинского района**  Срок реализации: 8 лет  Автор-разработчик:  Аракелян Мушег Оганесович,  тренер-преподаватель I квалификационной категории.  п. Целина  2019г.  **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
|  |  |  |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Стр.** |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Направленность, цели и задачи образовательной программы | 3 |
| 1.2. | Специфика образовательного процесса | 3 |
| 1.3. | Характеристика избранного вида спорта | 5 |
| 1.4. | Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, | 5 |
|  | минимальное количество детей в группах. Срок обучения |  |
| 1.5. | Планируемые результаты освоения образовательной программы | 6 |
| 2. | Учебный план | 7 |
| 2.1. | Соотношение объемов обучения по отношению общему объему | 8 |
|  | учебного плана |  |
| 2.2. | Учебный план образовательного процесса (календарный учебный | 8 |
|  | График, план учебного процесса – приложение к программе) |  |
| 3. | Методическая часть (содержание и методика работы по предметным | 9 |
|  | областям) |  |
| 3.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 9 |
| 3.2. | Общая физическая подготовки | 11 |
| 3.3. | Вид спорта - бокс | 18 |
| 3.3.1. | Проведение (участие) физкультурно-оздоровительных, спортивных и | 34 |
|  | иных мероприятий |  |
| 3.4. | Различные виды спорта и подвижные игры | 34 |
| 3.5. | Самостоятельная работа | 35 |
| 3.6. | Текущая, промежуточная и итоговая аттестация (методические | 35 |
|  | указания по организации) |  |
| 3.7. | Методы выявления и отбора одаренных детей и подростков | 36 |
|  | Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью |  |
| 3.8. | Требования техники безопасности в процессе реализации программы | 42 |
| 3.9. | Антидопинговые мероприятия | 43 |
| 4. | План воспитательной и профориентационной работы | 44 |
| 5. | Система контроля и зачётные требования | 47 |
| 5.1. | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов | 47 |
|  | освоения образовательной программы |  |
| 5.2. | Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения | 49 |
|  | теоретической части |  |
| 6. | Перечень информационного обеспечения (список литературы, | 57 |
|  | перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, |  |
|  | необходимых для использования в образовательном процессе) |  |
|  | Приложения (календарный учебный график, план учебного процесса, | 58 |
|  | примерные учебные планы по годам) |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы***

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель Программы **–** формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии посредством занятий боксом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению уровней сложности.

***1.2. Специфика организации обучения по дополнительной предпрофессиональной*** ***программе в области физической культуры и спорта по виду спорта бокс***

* Модифицированная дополнительная предпрофессиональная программа составлена на основе Федеральных государственных требований Приказ Минспорта РФ № 939 от 15.11.2018 г.), а также нормативных документов:
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ).
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
* Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
* Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125
* "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730
* "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам".
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731
* "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
* Федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу (20 марта 2013 г. № 123).
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41.
* Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа Целинского района.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее – учебный план), рассчитанным на 48 недель.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

* перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы;
* ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
* ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами осуществления образовательного процесса являются:

* групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
* самостоятельная работа;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

* на базовом уровне – 2 часов;
* на углубленном уровне – 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп:

а) по образовательным программам по боксу;

б) по дополнительной предпрофессиональной программе по боксу.

Для обеспечения реализации Программы, МБОУДО ДЮСШ использует систему индивидуального отбора, которая включает массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия боксом.

Особенностями проведения индивидуального отбора, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- индивидуальный отбор обучающихся осуществляется ежегодно – не позднее 01 сентября текущего года;

* перевод обучающихся по годам обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления в спортивно-массовых мероприятиях.
* обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на том же уровне сложности;
* по окончании обучения по Программе обучающемуся выдается документ, образец которого устанавливается МБОУДО ДЮСШ в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

***1.3. Характеристика бокса, его отличительные особенности***

Бокс – летний олимпийский не игровой вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код вида спорта 025000 1611 Я.

Бокс – ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя – субмаксимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.

Бой в боксе длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс подразделяют на любительский бокс, полупрофессиональный и профессиональный. Отличительные особенности в правилах ведения поединков.

При проведении поединков все участники разбиваются на весовые категории согласно правилам соревнований.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила – способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота – способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость – способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.

***1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах. Срок обучения***

* Программе представлена модель построения системы многолетней подготовки, тренировочных занятий разноуровневой направленности по боксу. Определена общая последовательность изучения программного материала для групп базового уровня, обучающимися до 13-14 лет, ранее зачисленными в МБОУДО ДЮСШ.

Срок обучения по программе – 8 лет.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Наполняемость групп  (человек) |
| Базовый уровень | 7 | не менее 10 |
| Углубленный уровень | 14 | не менее 8 |

МБОУДО ДЮСШ с целью обеспечения проектирования индивидуальной образовательной траектории обучающегося имеет право реализовывать образовательную Программу в сокращенные сроки, при условии успешного прохождения промежуточной и итоговой аттестации

Примечание:

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении условий:

* разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов;
* не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
* не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в графе – максимальная наполняемость).

***1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы***

Результатом освоения образовательной Программы является приобретение обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта обязательных и вариативных предметных областей:

В области *теоретические основы физической культуры и спорта*:

- знание истории развития спорта;

- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В области *общей физической подготовки*:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

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

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В области *избранного вида спорта*:

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

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

В области освоения *различных видов спорта и подвижных игр*:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

На протяжении периода обучения обучающиеся проходят несколько уровней, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от уровня к уровню следующая:

* постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
* переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
* увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
* постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
* повышение интенсивности занятий.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового календарного учебного графика распределения учебных часов, рассчитанного на 48 недель.

Учебный план и годовой календарный учебный график ежегодно утверждаются директором МБОУДО ДЮСШ.

Учебным планом предусматривается базовый и углубленный уровни сложности, предусматривающий изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

*Обязательные* предметные области базового и углубленного уровней: теоретические основы физическойкультуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

*Вариативные* предметные области базового и углубленного уровней: различные виды спорта и подвижныеигры.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Смотреть приложение.

***2.1. Соотношение объемов обучения по отношению общему объему учебного плана***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование предметных областей | Этапы и годы подготовки | |
| № п/п | Базовый уровень сложности | Углубленный уровень сложности |
|  | 1. **Обязательные предметные области** | | |
|  | Теоретические основы физической культуры | 10-25 | 10-15 |
|  | Общая физическая подготовка | 20-30 | - |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | - | 10-15 |
|  | Вид спорта | 15-30 | 15-30 |
|  | Основы профессионального самоопределения | - | 15-30 |
| 1. **Вариативные предметные области** | | | |
|  | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 | 5-10 |
|  | Судейская подготовка | - | 5-10 |
|  | Развитие творческого мышления | 5-20 | 5-20 |
|  | Хореография и (или) акробатика | 5-20 | 5-20 |
|  | Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях | 5-20 | 5-20 |
|  | Национальный региональный компонент | 5-20 | 5-20 |
|  | Специальные навыки | 5-20 | 5-20 |
|  | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 | 5-20 |

**Учебная нагрузка (48 недель)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности | | | |
| Базовый | | | Углубленный |
| 1-2 год обучения | 3-4 год обучения | 5-6 год обучения | 7-8 год обучения |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 |
| Общее количество часов в год | 288 | 384 | 480 | 576 |
| Общее количество занятий в год | 144 | 144 -192 | 192 - 240 | 192-240 |

***2.2. Учебный план образовательного процесса (календарный учебный график, план учебного процесса – приложение к программе)***

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает содержание и методику работы по предметным областям, годам обучения по уровням подготовки, рекомендуемые объемы максимальных тренировочных нагрузок; планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс, рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.
2. Целевая направленность по отношению к стандартам спортивной подготовки по боксу в процессе подготовки всех возрастных групп.
3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.
4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.
5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый уровень очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годичного цикла.
6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные нагрузки на уровнях многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

В Программе для каждой категории обучающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности спортсменов по боксу.

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

Целью подготовки по данной предметной области является овладение знаниями, необходимыми для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), самостоятельного изучения, посещений соревнований, встреч с ведущими спортсменами и пр. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель может отводить все время тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Учебный материал распределяется на весь период обучения, излагается в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития бокса, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение боев ведущих боксеров мира, телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | | | | | | | |
| № | Разделы тем | | | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | | |  |  |  |
| п/п |  |  |  |
|  | | |  | | | | | |  | |  |  |  |  |
|  |  | | |  | | | | | |  | | |  |  |  |
| 1. | Место и роль физической культуры и спорта в | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 5 |  |  |  |
|  | современном обществе | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 2. | История развития бокса | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | | 6 |  |  |  |
| 3. | Основы философии и психологии спортивных | | | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | | 5 |  |  |  |
|  | единоборств. ГТО – ступень к Олимпийским | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | медалям | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 4. | Основы спортивной подготовки и тренировочного | | | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | | 6 |  |  |  |
|  | процесса | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 5. | Основы законодательства в сфере физической | | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | | 5 |  |  |  |
|  | культуры и спорта. Антидопинговая политика и ее | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | реализация. | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 6. | Уголовная, административная и дисциплинарная | | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | | 6 |  |  |  |
|  | ответственность за неправомерное использование | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | навыков приемов бокса, в том числе за превышение | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | пределов необходимой обороны | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 7 | Необходимые сведения о строении и функциях | | | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 5 | | 5 |  |  |  |
|  | организма человека. | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 8. | Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | | 6 |  |  |  |
|  | Основы спортивного питания. Характеристика | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | фармакологических препаратов и средств, | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | применяемых в спортивной практике. | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | *Врачебный контроль* | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 9. | Требования к оборудованию, инвентарю и | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | | 5 |  |  |  |
|  | спортивной экипировке | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 10. | Требования техники безопасности при занятиях | | | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | | 6 |  |  |  |
|  | боксом | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
| 11. | Оценка уровня знаний по теории и методики | | | 3 | 3 | 4 |  | 5 | 5 | 5 | | 5 |  |  |  |
|  | физической культуры и спорта | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |
|  | **Всего** | | | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | | 60 |  |  |  |

*Перечень тем, рассматриваемых на базовом уровне*

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Бокс в программе Олимпийских игр. Российские боксеры на Олимпийских играх. Развитие бокса в России. Первые соревнования по боксу в России и за рубежом. Чемпионаты мира и Европы по боксу. Результаты выступлений российских боксеров на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования по боксу.

Философское знание в спортивных единоборствах. Возникновения и развития единоборств как культурно - исторического феномена и социально-педагогической системы. Исторический анализ единства многообразия видов, форм, направлений единоборств, от древнейших магических, тотемистических протоединоборств и боевых систем рабовладельческого и средневекового общества до спортивных единоборств современности, дан в контексте общей логики развития мирового исторического процесса. ГТО – ступень к Олимпийским медалям. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Основные средства спортивной тренировки. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям.

Правила соревнований по боксу. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Права и обязанности участников соревнований. Классификация соревнований. Составление положений. Федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Антидопинговая политика и ее реализация.

Административная и дисциплинарная ответственность. Общие понятия и сущность уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних в уголовном законодательстве России. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

Понятие об анатомическом строении человека. Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхательная система. Скелет человека. Мышцы. Состав и назначение крови. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа). Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

Врачебный контроль.

Обувь, одежда и инвентарь для занятий боксом. Уход и хранение инвентаря. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Поведение на улице и в транспорте во время движения к месту занятий и соревнований. Контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортинвентаря.

***3.2. Общая физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта, единоборств.

Общая и специальная физическая подготовка обучающихся, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма обучающихся.
2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный тренировочный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.
3. Надежной основой успеха, является приобретенный фонд умений и навыков,
4. С возрастом и подготовленностью обучающихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Для закрепления и совершенствования усвоенного, необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

*Развитие физических качеств* теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость.

*Методика развития быстроты*.

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

*Особенности воспитания быстроты можно рассмотреть на примере типов:*

*Реакция на движущийся объект* имеет большое значение в боксе, так как цель(противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках, пунктболы и т.п.).

*Реакция выбора* связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных всоответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

*Реакция предугадывания* имеет в своей основе способность обучающемуся к вероятностномупрогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

- Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях;

- Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая - "та-та-та", "раз-два-три" и т.п.) чем спортсмен быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

Таким образом, развитие быстроты - это не изолированный узконаправленный процесс, а сложный процесс совершенствования боксера. Он зависит, прежде всего, от состояния и особенностей центральной нервной системы, его нервно-мышечного аппарата, от силы, эластичности и быстроты сокращения мышц. Многократное повторение специальных и боевых упражнений боксера изо дня в день, из года в год с постоянной структурой, ритмом, темпом, быстротой и силовыми усилиями приводит неизбежно к выработке сложного динамического стереотипа, прочному усвоению основных ударных, защитных движений и действий боксера. Чтобы развивать и далее быстроту движений, необходима большая работа по усвоению нового ритма, нового темпа, новых скоростных качеств и ощущений. В этом случае необходимы такие методы и средства тренировки, которые помогли бы ему разрушить этот «скоростной барьер», помогли бы выйти из «привычного круга» ощущений и освоить новые ощущения с более высокими показателями быстроты, темпа, усилий и новым ритмом движений.

* + наиболее эффективным методам развития быстроты относятся: метод упражнений в затрудненных условиях (отягощения, изометрический, изотонический и другие режимы работы мышц); метод упражнений в облегченных условиях; комплексный метод, объединяющий два метода, основанных на эффекте силового последействия, когда после упражнений с отягощениями или тяжелых снарядов применяются те же упражнения, но уже в облегченных условиях или с отягощениями, облегчающими выполнение упражнений в более быстром темпе и с большей быстротой; метод сопряженных воздействий, когда с помощью специальных упражнений и отягощений одновременно совершенствуется и техника и быстрота движений (большая степень энерготрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью; Упражнения с непредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику; Позволяют избежать травм).

*Методика развития силы.* Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). В боксе это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.
2. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то непредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы.

1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

а) вес предметов;

б) противодействие партнера;

в) сопротивление упругих предметов;

г) сопротивление внешней среды; Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

1. Преодолением непредельных отягощений с предельным числом повторений.

2. Предельным увеличением внешнего сопротивления.

3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим критериям: в процентах к максимальному весу; по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса); по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.).

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума). С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если обучающийся отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление - использование предельных и около предельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

*Методика развития выносливости* называется способность противостоятьутомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходиться продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. О состоянии и возможности развития выносливости можно судить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения.

Как бы хорошо и разносторонне ни были развиты основные физические качества у юного боксера, все они утрачиваются, если у него недостаточно развита общая и специальная выносливость.

Чтобы этого не случилось, юному боксеру необходимо систематически применять беговые упражнения на открытом воздухе (бег на короткие дистанции 50-100-400 м, на средние дистанции до 800 м, кроссовый бег 500-800 м), плавание, игры в футбол, бег на лыжах и упражнения скоростно-силового характера для мышц ног. К подскокам, ходьбе с подскоками, темповым полуприседом и т. д. следует добавить прыжковые упражнения со скакалкой и с отягощением весом3-5 кг. Причем все беговые упражнения должны быть резко переменного характера: спринтерскую пробежку 25-50 м чередовать с ходьбой 5-10-15 сек., кроссовым бегом. В общей сложности ходьба и бег не должны превышать 500-1000 м.

*Методика развития ловкости.*

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка. - Введение необычных исходных положений. (Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке.)

- "Зеркальное" выполнение упражнений. (Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке).

- Изменение скорости или темпа движений. (Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе).

- Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение. (Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке).

- Смена способов выполнения упражнения. (Выполнение ударов, зашит, передвижений различными способами).

- Осложнение упражнений дополнительными движениями. (Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п.).

- Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях. (Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведение боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций).

- Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. (Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных).

- Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования. (Жонглирование теннисным мячом: в - ведение теннисного мяча об п пол; - броски и ловля об стенку: - ловля теннисного мяча, отпущенного другой рукой).

- Варьирование тактических условий. (Ведения боя с различными спарринг партнерами). - Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. (Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях). - Направленное варьирование внешних отягощений. (Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами).

- Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков. (Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий) на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях).

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхиваний, свободных махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывки толчок штанги, сильные удары на снарядах. Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно.
2. Применение специальных упражнений на расслабление:

а) упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному;

б) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетаются с напряжением других;

в) упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей;

г) упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы.

При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабится /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты. Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие.

Бокс, как никакой другой вид спорта, требует активного применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального значения при большом ускорении. В каждом ударном и защитном движении, маневре активное участие принимают различные мышечные группы, начиная от мышц ног, туловища и кончая мощной группой мышц плечевого пояса и рук. Каждая из этих крупных мышечных групп выполняет работу различного характера и поэтому требует определенного методического подхода и к содержанию упражнений. Необходимо практически разделять средства и, главное, методы развития скоростно-силовых качеств для различных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног. Так, например, для развития мышечных групп плечевого пояса и рук требуются такие упражнения и методы, например, упражняясь с гантелями, надо выполнять не общеразвивающие гимнастические упражнения, а специальные упражнения ударного типа. В этом случае рука, свободная от ударного движения, находится в положении защитной позиции и без гантели. Очень полезны специальные упражнения с набивными мячами разного веса (от 1 до 5 кг). Эти упражнения следует практиковать в каждом тренировочном занятии, пневматической грушей, лапами, скакалками, гантелями, облегченной штангой, гирями т. д. Во всех вышеперечисленных упражнениях по развитию скоростно-силовых качеств необходимо придерживаться метода облегченного проведения тех же упражнений. Например, после упражнений с отягощениями переходить к тем же упражнениям без отягощений с максимально возможной быстротой движения, используя эффект силового последействия, или применяя блоки с грузами, эспандеры и резиновые жгуты (прикрепленные к стене, дереву, столбу). При этом силу тяги этих снарядов надо использовать в обратном направлении (в направлении удара). Для этого необходимо встать лицом к месту прикрепления снаряда; после использования «тяжелых» перчаток применять легкие; после тяжелых снарядов (мешок, настенная подушка) переходить к более легким (подвесная груша, пневматическая груша), а затем к бою с тенью и т. д.

Следует сразу предостеречь от чрезмерного увлечения большими объемами скоростно-силовых упражнений, большим весом отягощений или быстрым увеличением веса отягощений. Это приводит к искажению структуры технических приемов, снижению выносливости, точнее, устойчивости скоростно-силовых показателей при многократном выполнении этих приемов и действий.

В этом случае у боксера вместо свободного и «взрывного» характера движений появляется силовое, толкающее движение, быстрота и точность движения (приема) снижаются, особенно при многократном повторении приема или действия, хотя сила ударного движения заметно увеличивается. Очень эффективными и специфическими для упражнений юных боксеров являются упражнения с набивными мячами. Эти упражнения комплексно развивают скоростно-силовые качества «взрывного» характера основных мышечных групп боксера: рук, плечевого пояса, туловища и ног. Набивные мячи разного веса при подготовке юного боксера должны входить в основные боксерские снаряды, как боксерский мешок и груша, лапы и скакалка. Можно рекомендовать темповые толчковые упражнения с грифом штанги (вперед, вверх, вниз), толчки штанги (вес штанги 25-50% от собственного веса боксера), короткие темповые полуприседы со штангой на плечах (вес штанги 25-50% от веса боксера), подскоки на месте и ходьба с подскоками, вращения, наклоны туловища вперед и в стороны с грифом от штанги на плечах-все эти упражнения дают отличную и устойчивую физиологическую настройку нервно-мышечного аппарата юного боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу.

Методически правильное применение скоростно-силовых упражнений в подготовке боксеров может способствовать: выработке специальных двигательных навыков с высо-координационной структурой движений; более эффективному преодолению своеобразного «скоростного барьера»; более активному развитию мышечных чувств, что позволяет эффективно использовать инерционные силы движущихся частей тела и в определенных фазах движения производить концентрированные нервно-мышечные усилия (так называемый «мышечный взрыв»); выработке навыков концентрации максимальных усилий при максимальных ускорениях. В состав общей физической подготовки входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов). Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, а также упражнения: в упоре лежа – одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сидя с фиксированными ногами, руки за голову, отклонив туловище назад – повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях (в пологие подъемы, по песку и др.) и в облегченных условиях (под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности) и др.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использование пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий пользование различных упражнений для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для развития гибкости.

* + элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
  + всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
  + метание легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и пр;

- введение в школу техники бокса; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах), упражнения со штангой. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

-позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающегося;

-по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

-локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

-способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

-позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

-помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений;

- количество повторений в каждом подходе;

- интервалы отдыха между упражнениями.

- изометрические упражнения;

- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный.

***3.3.*** ***Вид спорта – бокс***

*Основные средства:*

* *изучение элементов техники;*
* *упражнения в ударах по боксерским снарядам;*
* *бой с тенью;*
* *имитация боевых действий.*

В процессе тренировочных занятий на базовом уровне решаются задачи овладения основами техники и тактики.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником. Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Для их изучения и совершенствования используется изучение ритмовой структуры, направлений, амплитуды и скорости ударов, целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения, специально-вспомогательные упражнения, упражнения избирательной тренировки отдельных мышц или мышечных групп:

* 1. *Положение кулака при нанесении ударов*: давление на мешок или настеннуюподушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
  2. *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.
  3. *Передвижения*. Перемещение по рингу шагами (обычный и приставной),скачками (толчком одной или двумя ногами).

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя. Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений: каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени. Положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера. Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпадали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера, снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

Чем больше масса тела используется при нанесении удара и чем больше скорость движения данной массы в нужном направлении, тем больше будет сила удара.

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому изучение технической базы бокса начинается с изучения основной боевой стойки.

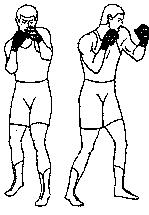
Давая определение основной боевой стойки, как и стойкам вообще, следует сказать, что: стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.

Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника.

Тем не менее любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям: обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий; обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий; обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Такой стойкой, отвечающей всем вышеперечисленным требованиям, в данном случае является широко распространенная и достаточно хорошо известная боевая левосторонняя стойка.

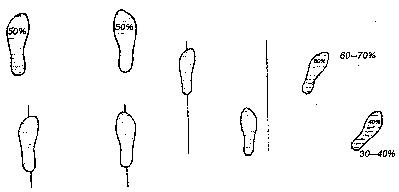
Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим наблюдать с головы до ног. Станьте против зеркала на расстоянии 1,5—2 м от него. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметьте по носкам расстояние между ступнями и по отметкам проведите две параллельные прямые.



Займите прежнюю позицию перед зеркалом, став на прямые, проведенные мелом, как на лыжи. Затем отставьте правую ногу по линии назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине ваших плеч.

Опираясь на носки, развернитесь немного вправо, при этом правый носок разверните вправо чуть больше левого. Незначительным движением туловища вперед перенесите большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60% веса тела, правая пятка значительно приподнимается над полом.

Сожмите кисти рук в кулаки. Наблюдая свое



отражение в зеркале, опустите подбородок

на грудь. Сгибая руки в локтях, поднесите кулаки к подбородку. Движением плеч друг к другу прикройте локтями туловище спереди. Приподнимите левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака.

Подберите живот легким напряжением мышц живота. Левый кулак выведите немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры: подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья. Левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок, располагается выше правого кулака. Левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка. Правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону. Правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени. Правый локоть прижат к правой стороне туловища. Грудь спрятана между плечами. Живот слегка напряжен и подобран. Таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища. Ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой. Левая нога удерживает на себе чуть больше веса тела, чем правая нога (60 —40%). Левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом. Правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом. Ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке, которая должна быть хорошо освоена каждым начинающим боксером.

Со временем, в процессе занятий, основная стойка боксера может поменяться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

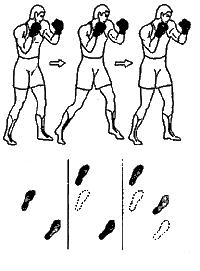
Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных.

Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, боксер со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей. В противном случае либо поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

***Передвижения в боксе***

*Шаг вперед в стойке*

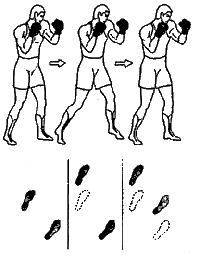
Шаг вперед в стойке необходим для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.



Говоря о таких совершаемых боксером действиях, как шаг и подшаг (вперед или назад), шагом условимся считать расстояние, превышающее длину стопы боксера либо равное длине его стопы. Подшагом условимся считать расстояние, меньшее длины стопы боксера. В боевой левосторонней стойке, опираясь на переднюю часть ступней (60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой), слегка отталкиваясь правой ногой, делаем левой ногой скользящий шаг вперед, примерно на 30—50 см (рис. 35), в зависимости от роста, и тут же, как только левая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней правую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

*Шаг назад в стойке*

Шаг назад в стойке необходим для увеличения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них.В положении боевой левосторонней стойки, опираясь на переднюю часть левой стопы (60% веса тела) и на носок правой стопы (40% веса тела), слегка отталкиваясь левой ногой, правой делаем скользящий шаг назад (рис. 38) на 30— 50 см (в зависимости от роста) и тут же, как только правая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.



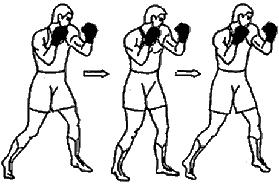
*Шar вперед и шаг назад в стойке*

Непрерывающееся движение «шаг вперед — шаг назад» довольно часто выполняется в процессе боя с применением прямых ударов левой в голову или туловище и служит для кратковременного сокращения дистанции с ее последующим разрывом.

По технике выполнения непрерывающееся движение «шаг вперед - шаг назад» в стойке совмещает в себе отдельно взятое движение «шаг -вперед» и отдельно взятое движение «шаг назад», поэтому, выполнив шаг вперед и подтянув правую ногу до необходимого расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке, сразу же отталкиваемся левой ногой и делаем правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начинали движение вперед.

Как только правая нога, сделав шаг назад получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую стойку.

*Двойной шаг вперед в стойке*

Двойной шаг вперед служит для сокращения дистанции и довольно часто используется в процессе боя, как во время атакующих действий с применением ударов, так и без применения ударов с целью подготовки атаки. Рассмотрим выполнение боксером двойного шага вперед в стойке без применения ударов.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг левой ногой вперед, подтягивая к левой ноге правую до нужного расстояния.

Как только носок правой ноги касается пола на требуемом расстоянии, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг левой ногой вперед с последующим подтягиванием правой ноги к левой.

*Двойной шаг назад в стойке*

Двойным шагом называются два быстро следующих один за другим шага, выполняемых одной ногой в одном и том же направлении. Двойной шаг назад служит для разрыва дистанции и довольно часто используется в процессе боя во время защитных действий, связанных, как правило, с применением прямых ударов левой.

Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг правой ногой назад, одновременно перемещая часть своего веса на правую ногу, и, как только правая нога касается пола, получая опору, подтягивает к правой ноге левую до необходимого расстояния. Как только левая стопа ставится на требуемом расстоянии до правого носка, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг правой ногой назад с последующим подтягиванием левой ноги к правой.

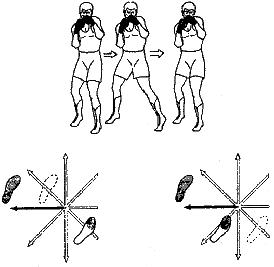
*Двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке*

Предлагается к изучению с целью дальнейшего закрепления изученных ранее в отдельности двойного шага вперед в стойке и двойного шага назад в стойке.

Двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке может служить для сокращения дистанции с ее последующим разрывом или, в зависимости от действий противника, для сохранения удобной (выгодной) для боксера дистанции.

Довольно часто используется с применением прямых ударов левой как переход от атакующих действий к защитным действиям.

*Шаг влево*

Шаг влево выполняется боксером с целью перемещения в левую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

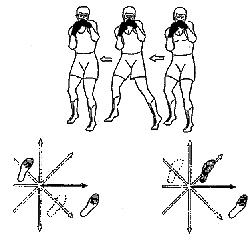
В левосторонней боевой стойке боксер делает левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога получает опору, подтягивает следом правую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке.

Шаг влево не является сложным перемещением, но для того, чтобы избежать каких-то сложностей, займите боевую левостороннюю стойку.

Проведенные на полу линии помогут лучше ориентироваться при выполнении шага влево.

*Шаг вправо*

Шаг вправо выполняется боксером с целью перемещения в правую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки.

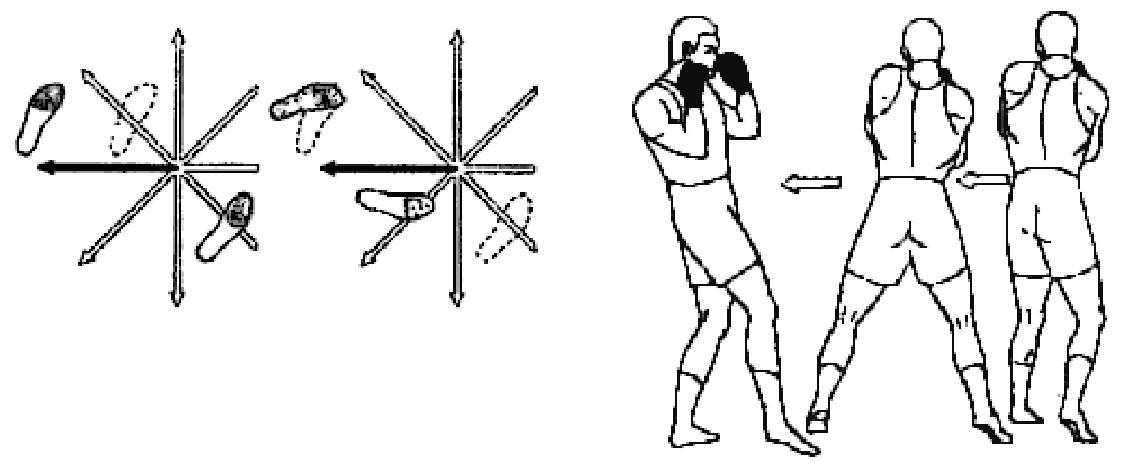


* левосторонней боевой стойке боксер делает правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога получает опору, подтягивает следом левую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Возвращение обратно после шага влево соответствует выполнению шага вправо, а возвращение обратно после, шаг вправо, соответствует выполнению шага влево.

*Шаг влево с разворотом туловища вправо*

Шаг влево с разворотом туловища вправо применяется с целью защиты от прямых ударов противника правой рукой в голову или туловище.

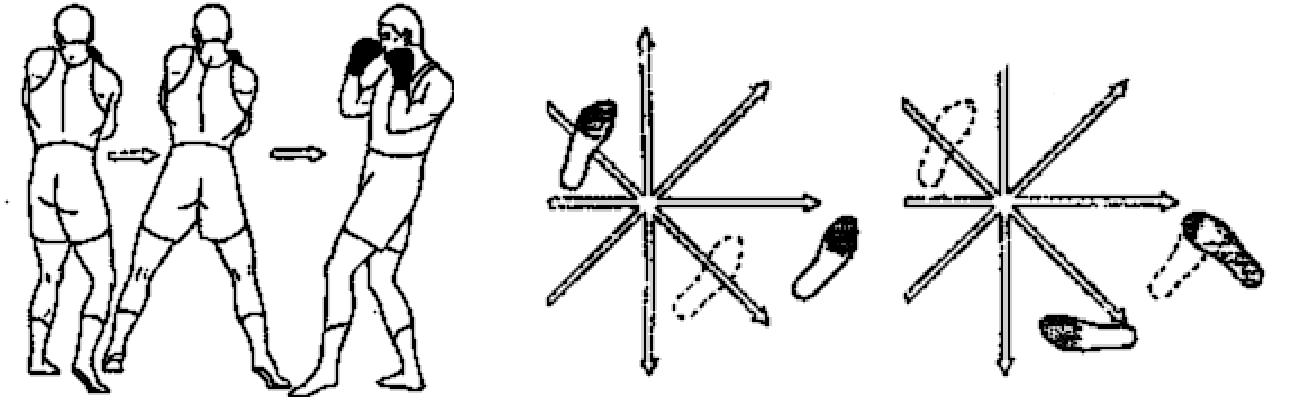
Для выполнения шага влево из боевой стойки делаем шаг левой ногой влево, и, разворачиваясь всем туловищем слева направо на левом носке с полным переносом веса тела на левую ногу, подтягиваем к левой ноге свободную правую ногу.



*Шаг вправо с разворотом туловища влево*

Шаг вправо с разворотом туловища влево применяется с целью защиты от прямых ударов противника левой рукой в голову или туловище.

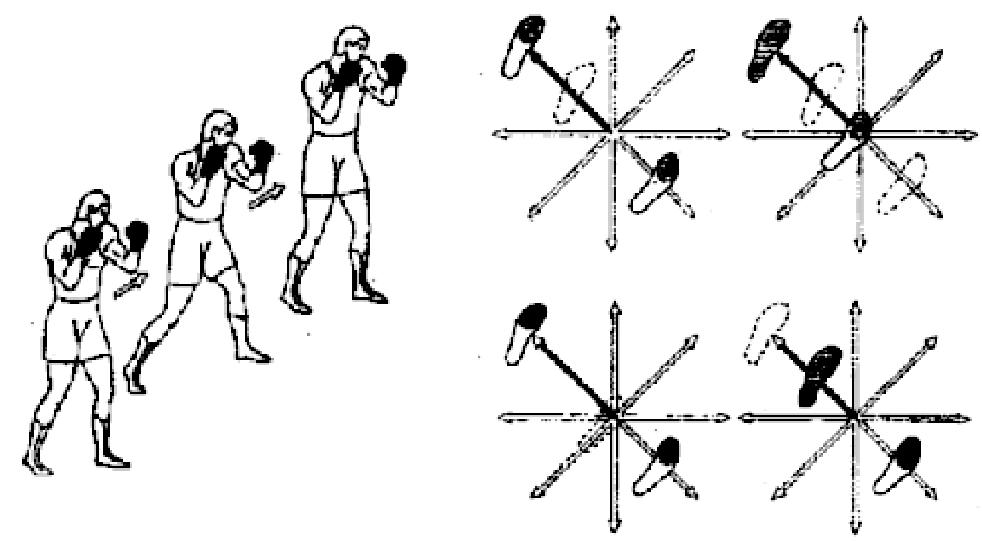
Для выполнения шага вправо из боевой стойки делаем шаг правой ногой вправо, и, разворачиваясь всем туловищем справа налево на правом носке с полным переносом веса тела на правую ногу, подтягиваем к правой ноге свободную левую ногу.



*Передвижение влево-вперед на один шаг и возвращение обратно*

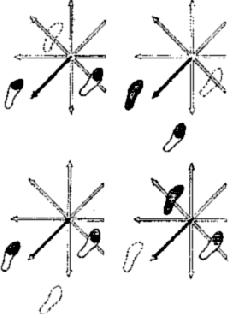
На расчерченной мелом на полу «звездочке» занимаем боевую левостороннюю стойку. Передвижение предстоит выполнить по линии направленной влево под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг влево-вперед и тут же, как только левая нога, продвинувшись на 30-50 см влево-вперед, получает опору, незамедлительно подтягиваем к левой ноге правую до расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке. Левая нога, сделав шаг влево-вперед, опирается на переднюю часть стопы, правая, подтянувшись к ней, - на носок.

Выполнив передвижение влево-вперед, возвращение обратно осуществляем в обратном порядке: отталкиваясь левой ногой, делаем шаг правой ногой вправо-назад и, опираясь на правый носок, подтягиваем левую ногу, занимая исходное положение.



*Передвижения на один шаг влево-назад и возвращение обратно*

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» передвижение следует выполнить влево-назад под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь левой ногой движением тела назад, переносим вес тела на правую ногу, и тут же левой ногой делаем шаг влево-назад. Отшагивая левой ногой влево-назад ставим ее на носок. Как только левая нога, отшагнув влево-назад, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу и ставим назад за левую, занимая боевую стойку.



Для возвращения обратно отталкиваемся правой ногой и делаем шаг правой ногой вправо-вперед, возвращая ногу в то самое место, из которого выполнялся шаг влево-назад. С движением правой ноги вправо-вперед переносим на нее 60% веса тела и, как только правая нога получает опору, незамедлительно ставим вперед левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

*Передвижение на один шаг вправо-вперед и возвращение обратно*

Из боевой левосторонней стойки из расчерченной мелом "звездочке" передвижение будем выполнять вправо-вперед под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой ногой, делаем большой шаг правой ногой вправо-вперед, разворачивая в движении туловище вправо и, наступая всей стопой на пол, полностью переносим вес тела на правую ногу. Выполнив шаг правой ногой вправо-вперед, левую ставим впереди правой, занимая боевую стойку.

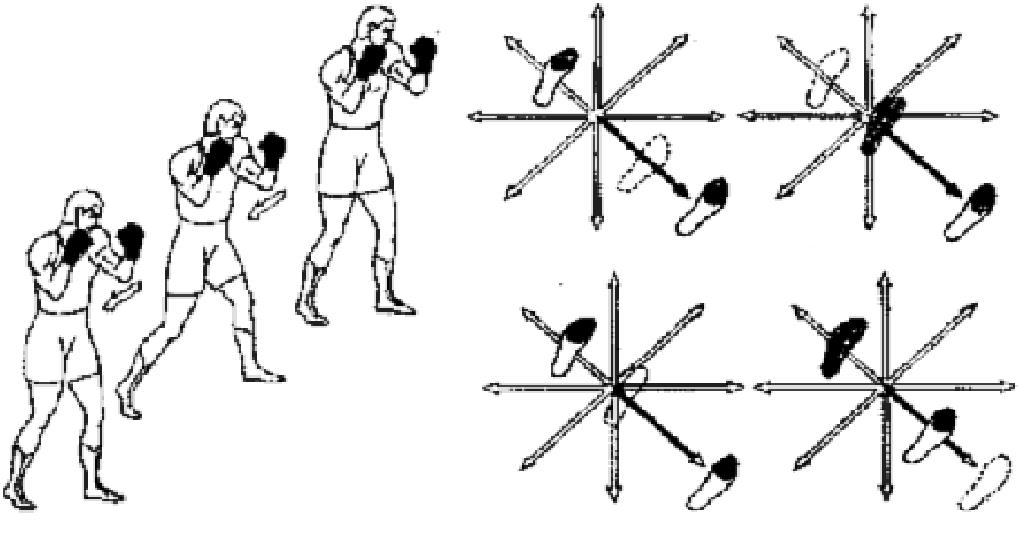
Для возвращения обратно левую ногу отставляем назад-влево, перенося на нее 40-50% веса тела. Следующим движением освобождаем правую ногу от веса, перенося его на левую, и подтягиваем правую ногу к левой, ставя ее назад и чуть вправо, занимая исходную левостороннюю стойку.

*Передвижение на один шаг вправо-назад и возвращение обратно*

Передвижение на один шаг вправо-назад в стойке выполняется точно так же, как возвращение обратно после передвижения на один шаг влево-вперед.

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» делаем скользящий шаг правой ногой вправо-назад на 30—50 см. Как только правая нога, отшагнув вправо-назад, получает опору, тут же незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

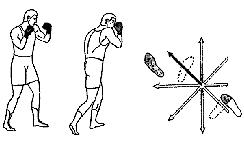
Для возвращения обратно, отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг вправо-вперед на 30— 50 см. И как только левая нога, шагнув вперед, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.



*Выпад шагом влево-вперед*

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом влево-вперед следует выполнить влево и вперед под углом 45 градусов левой ногой с полным переносом веса тела на левую ногу и последующим подтягиванием правой ноги к левой.

Для выполнения заданного движения, отталкиваясь правой ногой, делаем резкое движение всем туловища справа налево. При этом движении правое плечо приподнимается, прикрывая подбородок справа. Правая нога, посылая туловище вперед и влево, начинает вкручиваться в пол за счет вращения правого носка снаружи вовнутрь. С вкручиванием правого носка правая пятка максимально приподнимается над полом.

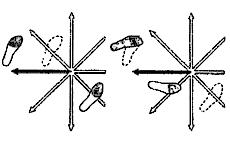


В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь влево-вперед, выводит тело из равновесия, левая нога, делая шаг, резко выставляется влево-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела. В процессе выполнения этого шага левая стопа разворачивается изнутри наружу и ставится на пол сразу всей ступней. Как только левая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, правая нога тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

*Выпад шагом вправо-вперед*

Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом вправо-вперед следует выполнять вперед и вправо под углом 45 градусов правой ногой с полным переносом веса тела на правую ногу и последующим подтягиванием левой ноги к правой. Для выполнения заданного движения делаем сильный толчок левой ногой, отрывая правую от пола и направляя массу всего тела вправо-вперед.

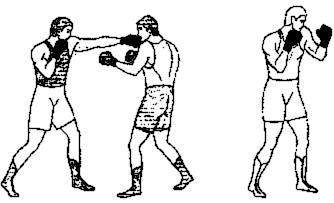
Движение тела вправо-вперед происходит с небольшим разворотом тела и всего туловища слева направо, при этом левое плечо приподнимается, прикрывая подбородок слева. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь вправо-вперед, выводит тело из равновесия, правая нога, делая шаг, резко выставляется вправо-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела. Делая шаг, правая нога ставится на пол сразу всей ступней. Как только правая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, левая тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.



***Техника ударов в боксе***

*Прямой удар левой в голову*

Прямой удар левой в голову наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно.

Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении.

Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.

Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься: а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса; б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу; в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

* первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге, либо 60% веса на левой ноге и 40% веса на правой. Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае боксер сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы - вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом.

С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть

левой стопы принимает на себя 80-90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом. Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно: а) возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар; б) теряется возможность нанести сильный удар правой рукой; в) увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку; г) временно теряется маневренность. Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение.

Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом (с расстояния 1,5-2 м.), используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах.

Займите боевую стойку. Подбородок опущен на грудь, локти прикрывают туловище, кулаки — подбородок, левое плечо чуть приподнято, грудь спрятана, живот подобран, ноги слегка согнуты в коленях, носки в сторону, 60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой. Внимание на левый кулак.

Левый кулак располагается так, что дает возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.

Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается, снизу вверх, вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе.



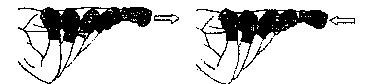
Движение локтя, снизу вверх, начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки.

Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок.

То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад.

Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки — нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар стоя перед зеркалом, внимательно следите за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед — назад, не давал вам возможности видеть подбородок.

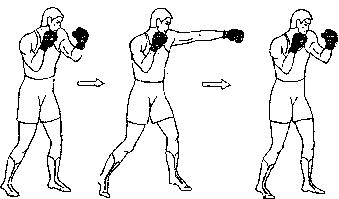
При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.



*Прямой удар левой в голову с шагом вперед*

Прямой левой с шагом вперед выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не дает возможности нанесения точного удара, либо, когда необходимо нанести сильный удар.

Находясь в боевой стойке, боксер срывает левый кулак вперед. Как только левый кулак срывается вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой. Как-только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней тут же подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара.

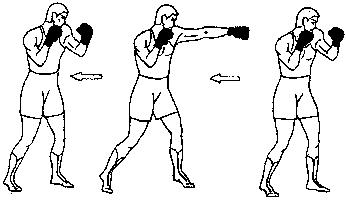


Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение. Во всех случаях, когда выполняется любой удар с шагом (вперед, в сторону, в сторону вперед), удар наносится чуть раньше или одновременно с постановкой ноги, делающей шаг, на пол.

*Прямой удар левой в голову с шагом назад*

Прямой левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции.

Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад.



Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком.

Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол.

С движением левой руки после удара назад в исходное положение левая нога подтягивается к правой, занимая положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

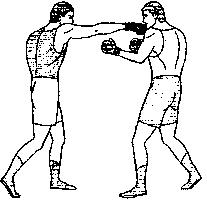
*Прямой удар левой в голову с шагом вперед и прямой удар левой в голову с шагом назад* Комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках.

Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой в голову, делаем шаг вперед. Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол. Подтягивая правую ногу к левой, боксер возвращает левую руку в исходное положение, занимает стойку. Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад. С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Боксер занимает исходное положение.

*Прямой удар правой в голову*

Прямой удар правой в голову применяется в бою не так часто, как прямой удар левой, но зато относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксер обычно стремится вложить в него большую часть своего веса.

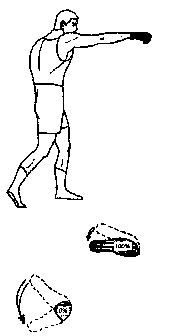


Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов.

Классическое выполнение прямого правой связано с полным переносом веса тела с правой ноги на левую ногу.

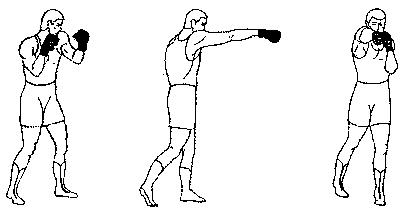
Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка.

Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок.



Прямой правой в голову может наноситься с места: боксер, оставаясь на месте, с нанесением удара лишь переносит вес тела полностью на левую ногу. Но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или под- шагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка. Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу.

Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места. В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа.

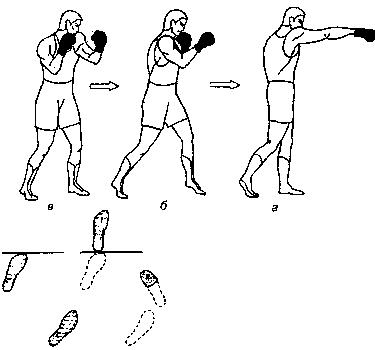


Разучивание прямого правой в голову лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки. Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака в зеркало, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала вам возможности видеть свой подбородок. Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу.

С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок.

Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки — завершением удара, момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо справа. Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимается исходная стойка.

*Прямой удар правой в голову с подшагом вперед*



Прямой правой в голову с подшагом вперед левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар выпад. Приступая к разучиванию прямого правой в голову с подшагом левой ногой, проведите на полу мелом линию. Займите боевую стойку относительно проведенной линии, чтобы носок левой ноги находился возле линии. Срывая правый кулак от подбородка вперед и слегка приподнимая левую ногу над полом, делаем резкий толчок правой ногой в направлении удара. Устремляя вес тела вперед и разворачивая тело справа налево за ударом, ставим левую ногу полностью за линию так, чтобы при постановке на пол левый носок был нацелен в место нанесения удара.

Одновременно правая нога, обеспечивая разворот таза справа налево за ударом, подтягивается к левой и, усиливая удар, поворачивается на правом носке так, чтобы в момент завершения удара носок правой стопы был нацелен на носок левой стопы.

Независимо от длины подшага, удар завершается одновременно с постановкой левой стопы на пол. А если находит цель, то может быть нанесен по противнику чуть раньше, чем левая нога коснется пола.

Подтягивание правой ноги к левой происходит во время выполнения удара (во время движения правого кулака из исходного положения к цели).

Правая нога подтягивается к левой на расстояние, равное ширине плеч.

В момент завершения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правая сторона таза повернута к противнику чуть больше туловища, правая нога расслаблена и свободна от веса. Правый носок нацелен на левый носок. Голова приспущена, подбородок на груди. Правое плечо приподнято и прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левое плечо расслаблено внизу, левый локоть прижат к левой стороне туловища.

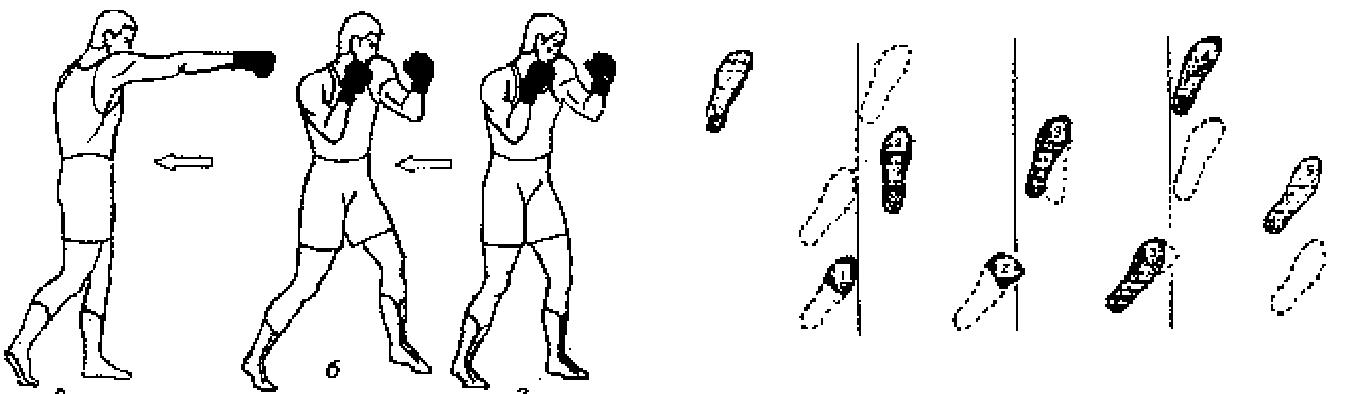
Сразу же после нанесения одиночного удара правой, немедля ни секунды боксеру необходимо, сильно оттолкнувшись левой ногой, вернуться назад в исходную стойку движением, обратным выполнению удара.

Однако при разучивании данного удара, впрочем, как и всех остальных ударов, сразу же после нанесения удара необходимо зафиксировать положение всех частей тела на несколько секунд и в течение этого времени самостоятельно проконтролировать правильность положения тела.

Начать лучше всего с нанесшего удар кулака, затем, двигаясь от кулака, обратить внимание на правую руку, правое плечо, подбородок, левый кулак и левое плечо, поворот туловища, положение левой руки, разворот таза, положение левой ноги и левого носка, положение правой ноги и правого носка, правой пятки. После этого вернуться в исходное положение.

*Прямой удар правой в голову с отшагом назад*

Прямой удар правой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним.



Из боевой левосторонней стойки выполнение прямого правой с отшагом назад выглядит следующим образом: Непосредственно перед выполнением удара боксер из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч. С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой. Происходит полный перенос веса тела на левую ногу. Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу. В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза. Разучивая удар, сразу же после выполнения можно на несколько секунд задержаться в положении нанесения удара и проверить соблюдение необходимых параметров. Отрабатывая удар, следует помнить, что возвращаться в исходную боевую стойку после нанесения удара следует быстро и без всяких задержек. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках.

***Виды защиты боксеров***

Основные виды защиты: Уходом. Подставкой. Отбивом. Уклоном. Нырком. Разучивание и отработка защиты нырком. *Защита уходом*

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника. Объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

Защита уходом связана: а) с разрывом дистанции (отход шагом назад); б) с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад); в) с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево); г) с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. При выполнении защиты отходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться.

Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую. К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед.

Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг.

Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке. *Защита подставкой* Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику. Для защиты подставкой боксер может использовать, подставляя их под удар противника и обеспечивая тем самым необходимую для себя защиту: ладонь (раскрытую или сжатую в кулак); плечо; предплечье. Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней. Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар. Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову. Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо.

Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

*Защита отбивом*

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту. Отбив представляет собой своего рода удар по наносящей удар руке противника. Выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью или предплечьем по кулаку или предплечью противника. Может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов. Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз. При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива. Выполняя отбив, вес тела лучше переносить на ногу, одноименную свободной руке, то есть руке, не выполняющей отбив и потому свободной для нанесения ответного контрудара.

*Защита уклоном*

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову. Предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища: назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево. При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево. Защита уклоном дает боксеру определенное преимущество, поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов. Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище. При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой. При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

*Защита нырком*

Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления — в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу, и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то снизу. Разучивание и отработка защиты нырком: Для разучивания нырка займите боевую стойку против своего напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Пусть напарник положит свою правую руку на ваше правое плечо, а затем слегка оторвет ее вверх на 1-2 см и продолжает держать прямо так, чтобы пальцы его правой ладони находились над вашим правым плечом. Начинаем выполнять нырок, приседая на ногах и перенося вес тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводим голову заодно с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза напарнику. Ориентируясь на вытянутую руку напарника, рассчитываем глубину движения туловища вниз так, чтобы ваша голова оказалась чуть ниже уровня его вытянутой руки. Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах начинаем переносить вес тела с левой ноги на правую. Как только распределение веса на ногах будет равным 50% на левой ноге и 50% на правой, начинаем приподниматься вверх, выпрямляясь на ногах и продолжая перенос веса тела на правую ногу. С полным выпрямлением вес тела полностью переносится на правую ногу, а ваше левое плечо оказывается под правой ладонью напарника. Нырок завершен.

После этого с целью дальнейшей отработки выполняем еще один нырок с переносом веса тела на левую ногу. Для этого начинаем опускаться на ногах, слегка наклоняя туловище вперед, но ровно настолько, чтобы не терять из виду глаза напарника. Глубина нырка рассчитывается ровно настолько, чтобы ваша голова прошла под рукой напарника. Как только необходимая глубина достигнута, начинаем переносить вес тела с правой ноги на левую. Как только вес на обеих ногах сравняется, начинаем выпрямляться на ногах, продолжая перенос веса тела на левую ногу. Равномерное распределение веса на ноги происходит в тот момент, когда ваша голова проходит под рукой напарника. Аналогичным образом следует отрабатывать нырок и под левую руку. При разучивании и отработке нырка особое внимание надо обратить на то, что в процессе выполнения нырка следует неотрывно наблюдать глаза напарника, не упуская их из поля зрения ни на мгновение.

*Рекомендации новичку Главное в боксе не руки, а ноги.*

Потому что успешное выполнение всех атакующих и защитных действий: ударов, нырков, уклонов, передвижений - практически полностью зависит от того, насколько грамотно боксер владеет своим телом, его способностью правильно перераспределять вес тела между ногами, а такое перераспределение происходит на протяжении всего времени, пока длится бой.

*Руки боксера, как шпаги, и, нанося удары, должны не скользить, а втыкаться.*

А потому все применяемые в боксе удары - прямые, боковые, снизу - должны быть по характеристике своих траекторий не скользящими, а проникающими и кулаки, нанося удары, всегда должны двигаться не по дуге, а по прямой.

*Бьешь правой рукой - вес тела на левой ноге, бьешь левой рукой - вес тела на правой ноге.* Если удар (прямой, боковой, снизу) выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

*Нанося удар, защищайся.*

В боксе практически против каждого удара можно незамедлительно применять ответный удар - контрудар, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны, поэтому:

*Плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак свободной руки - с другой.*

При выполнении любого удара (прямого, бокового, снизу) плечо бьющей (наносящей удар) руки должно прикрывать подбородок с одной стороны, а кулак свободной (ненаносящей удар) руки должен прикрывать подбородок с другой стороны. При этом локоть свободной руки всегда должен прикрывать туловище.

*Ударил, сразу защищайся.*

После выполнения удара боксер должен возвращать руку, не задерживая ее ни на мгновение, так же быстро, как наносил удар. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так и атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает боксеру дополнительную защиту.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на базовом уровне занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
* возрастные особенности физического развития;
* недостаточный общий объем двигательных умений.

***3.3.1. Проведение (участие) физкультурно-оздоровительных,*** ***спортивных и иных мероприятий.***

Программой предусматривается участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся ДЮСШ:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;

* выполнение учебного плана;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Содержание норм, требований, условий их выполнения, необходимых для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по боксу устанавливаются Единой всероссийской спортивной классификацией, утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Положение о Единой всероссийской спортивной квалификации».

Требования и условия их выполнения по виду спорта бокс установлены приказом Минспорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988.

***3.4. Различные виды спорта и подвижные игры***

Основными средствами обучения и тренировки боксера являются физические упражнения из других видов спорта, которые разносторонне воздействуют на организм боксера, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков: гимнастические упражнения, упражнения: бег, прыжки, лыжные гонки, спортивные и подвижные игры (настольный теннис, футбол, ручной мяч, волейбол, пионербол), штанга, плавание и др.

Спортивные игры (настольный теннис, футбол, ручной мяч, волейбол, пионербол) используются как игровой метод. Добиваясь эмоциональности и высокой интенсивности работы, выявляются и воспитываются ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления.

* боксе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т.д.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м) чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 минут). Кроссы от 500 до 1500 м. бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Передвижение на лыжах.

Плавание умеренной интенсивности до 600-700 м в одном занятии.

Упражнения со скакалкой, кроссовая подготовка, лыжная подготовка вначале обучения имеют характер равномерной, а затем переменной интенсивности (наблюдается чередование средней, большой и максимальной интенсивности), что необходимо для поднятия уровня общей выносливости. Кроссовый бег, лыжная подготовка являются хорошим средством воспитания аэробных способностей боксера. Его целесообразно выполнять с переменной интенсивностью. Хорошо при этом изменять направления движения, двигаться то прямо, то боком, т.е. приближать характер перемещения боксера к его перемещениям по рингу.

Для воспитания координационных способностей могут использоваться упражнения из таких видов спорта, как акробатика, гимнастика, спортивные игры, в первую очередь, футбол, настольный теннис. Важным условием эффективности применения таких упражнений выступает постоянная смена положений в пространстве тела и его частей, а также высокая интенсивность их выполнения.

Важное значение для боксера имеет уровень развития гибкости. Гибкость проявляется в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой (гимнастические упражнения). Недостаточное развитие гибкости, подвижности в суставах препятствует проявлению скоростных, силовых и координационных (ловкости) способностей, мешает эффективному выполнению различных специфических для бокса технических приемов, боевых действий.

Главным средством воспитания силовых способностей являются силовые упражнения, выполняемые преимущественно с внешним отягощением. В качестве отягощения могут использоваться штанга, различные предметы, тренажерные устройства, партнер, собственный вес и т.п.

***3.5. Самостоятельная работа***

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу учащихся по каждой предметной области.

Самостоятельная работа – это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом учащиеся, сознательно стремятся достигнуть поставленные цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий. Самостоятельная работа представляется как целенаправленная, внутренне мотивированная структурированная самим объектом в совокупности выполняемых действий и корригируемая им по процессу и результату деятельности. Её выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлективности, самодисциплины, личной ответственности, доставляет учащимся удовлетворение от процесса самосовершенствования и самопознания.

Самостоятельная работа реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала, выполнение заданий и совершенствование техники. Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, просмотр телевидио репортажей, сбор и представление материалов, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

***3.6. Текущая, промежуточная и итоговой аттестация***

Текущая аттестация, осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно, во время проведения образовательного процесса на основании рабочих программ, без фиксации в журналах.

Подтверждением текущей аттестации является: (протоколы соревнований, выполнение двигательного действия из предметных областей, устный ответ по предметной области теоретическая подготовка в рамках тренировочного занятия).

Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех групп, кроме обучающихся, освоивших полный курс Программы.

Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится по графику проведения промежуточной аттестации обучающихся, утвержденному приказом директора МБОУДО ДЮСШ.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) не позднее, чем за месяц до начала аттестации.

Оценка показателей проводится в соответствии с контрольными нормативами, которые отражены в п. 5 Программы (система контроля и зачетные требования).

Результаты промежуточной аттестации обучающихся записываются в журнале учета групповых занятий.

Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине промежуточную аттестацию, на основании решения Педагогического совета могут сдать промежуточную аттестацию позднее.

Обучающиеся, не освоившие Программу по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей).

По заявлению родителей (законных представителей), обучающемуся предоставляется право досрочной сдачи промежуточной аттестации.

Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, переводятся на следующий год обучения на основании решения Педагогического совета, утвержденного приказом директора МБОУДО ДЮСШ.

Обучающиеся выполнившие требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на следующий уровень сложности, итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс Программы.

Итоговая аттестация проводится по графику проведения итоговой аттестации обучающихся, утвержденному приказом директора МБОУДО ДЮСШ.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Сроки итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

Итоговая аттестация фиксируется в протоколах, которые хранятся в учебной части.

МБОУДО ДЮСШ выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается МБОУДО ДЮСШ - свидетельство.

***3.7. Методы выявления и отбора одаренных детей***

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется ярким, очевидным, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние посылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Выявление одаренных детей должно осуществляться на всех ступенях обучения.

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру). Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же, как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как, то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Выделим группы спортсменов, родственных по выраженности тех или иных из рассмотренных качеств, обусловленных одаренностью. Каждой группе дадим условное название:

*Физический аспект спортивной одаренности*Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта. Не секрет, что в мировом футболе многие из знаменитых бомбардиров не относятся экспертами к высококлассным игрокам. Они зачастую не владеют мастерством точных передач, плохо играют без мяча, неважно действуют при его отборе.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого подстать его физической силе.

*Психологический аспект спортивной одаренности* «Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Талантливый человек, как ребенок, жаден до жизни, он ощущает огромные, самим еще до конца не познанные силы, способности. Кажется, его энергия неиссякаема. Ему не хватает суток, чтобы удовлетворить ненасытную жажду движения, впечатлений, успеха — и в спорте, и вне спорта! Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Наверное, каждый встречал человека подвижного, сангвинического темперамента: всегда в хорошем расположении духа, какой-то праздничный и как будто беззаботный, не унывающий при неудачах. Вроде бы только вчера крепко досталось — опрокинул его удар судьбы! А на следующий день, глядь, вновь на ногах: энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности (а иначе неинтересно!) составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти... Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче. Но чтобы ускоренное психическое развитие перешло в быструю профессиональную реализацию способностей, рядом с ребенком постоянно должен находиться хороший педагог и специалист. Чаще всего это отец.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет специализируются в избранном виде деятельности, суть самородка составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения. «Самородки» чаще всего появляются в большом спорте уже зрелыми, прошедшими трудную школу жизни людьми, далеко не в юном возрасте.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках.

Все в человеке, что облегчает деятельность, естественным образом становится ее стержнем. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. Общим механизмом облегченной деятельности является ее чувственная организация. Управление деятельностью при этом берет на себя преимущественно первая сигнальная система, которая анализирует информацию, поступающую от органов чувств.

В спорте это в основном зрительные н сухожильно-мышечные ощущения среды и предмета деятельности, а также внутренние ощущения от систем организма, испытывающих в данный момент основную рабочую нагрузку. Процесс чувственного анализа полностью автоматизирован, так же как и основанный на нем двигательный ответ. Чувственный анализ придает действиям необходимую, для выполнения двигательной задачи соразмерность: ориентированность в пространстве, точность, ритм, скорость и т. д. Чтобы чувственный способ организации деятельности был эффективным, необходима, естественно, сенсомоторная (чувственно-двигательная) одаренность. Она проявляется в скорости и точности реакций, которые обусловлены скоростными и точностными возможностями нервно- мышечной системы человека. Кроме того, что более важно, сенсомоторная одаренность обеспечивает полный состав и взаимодействие двигательных актов профессиональной деятельности в целом. Эталонными могут стать следующие приятные ощущения, эмоции, чувства: быстрые, подвижные, синтонные сенсомоторные процессы; чувство бодрости, силы, легкости, готовности систем организма к большой работе (функциональные, потребности в нагрузке этих систем); творческое состояние душевного подъема, вдохновения; оптимизм, уверенность в себе; чувство беззаботности, неотягощенность ответственностью; чувство новизны; проявления одобрения и симпатий со стороны окружающих людей. Побуждение к получению приятных ощущений и избеганию неприятных может быть бессознательным, а может стать и активной жизненной позицией, установкой личности, смыслообразующим мотивом ее деятельности — принципом получения удовольствия.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

*Психологическая защита у спортивно одаренных детей*

Рассмотрим особенности психологической зашиты, которая представляет собой бессознательные или малоосознанные способы регуляции деятельности, направленные на профилактику, смягчение психического стресса или борьбу с ним. В соответствии с принципом получения процессуального удовольствия психологическая защита одаренного спортсмена направлена на то, чтобы избежать неприятных ощущений (пресыщенность, боль, отрицательные эмоции) или удовлетворить потребность в ощущениях приятных. Она дает о себе знать всякий раз, как только спортивная деятельность перестает приносить удовольствие (по причине плохой готовности или явного превосходства соперника). К ней теряется интерес, возникает стремление ее прекратить. При этом всякого рода социальные запреты, требования не всегда обладают сдерживающей силой. Работает мощный механизм так называемого вытеснения по принципу «если очень хочется, то можно». Психологическая защита стоит на страже интересов организма, его функциональных потребностей. Мы привыкли понимать под словом «воля» сознательно выработанные качества характера, позволяющие преодолевать трудности, не теряя присутствия духа и не забывая цели деятельности. Однако многие волевые качества даны нам уже от природы, например в темпераменте. Для чувственного способа деятельности, как уже говорилось, характерна быстрота принятия решений в сложных, ответственных ситуациях — решительность, которая в случае чувственной деятельности является результатом быстротечных подсознательных процессов, а не следствием борьбы мотивов на уровне сознания. За решительностью, которую мы наблюдаем в поведении человека, может стоять, следовательно, психофизиологический механизм, данный от природы.

Относящиеся к разряду волевых качеств инициативность и смелость также характерны для чувственной организации деятельности. Они связаны с интуицией и импровизацией. При этом человек испытывает потребность в новых, сложных ситуациях, в которых интуиция и импровизация могут проявиться, подарив острые ощущения. Принцип удовольствия и чувственный способ деятельности могут довести решительность, смелость до анархичности (вытеснение сдерживающих мотивов) и авантюризма (недостаточная подготовленность, обдуманность, неспособность предвидеть осложнения).

Главная черта характера одаренного спортсмена — спортивное самолюбие — чувство собственного достоинства, соединенное с ревнивым отношением к мнению о себе окружающих. Можно говорить о спортивном самолюбии, когда оно берет истоки в спортивной одаренности (а не в особом воспитании, например) и особым образом проявляется именно в спорте, в тренировке или на соревновании. Спортивное самолюбие основано на быстром успехе, достигаемом благодаря природной одаренности, на связанной с ним высокой самооценке, уверенности в своих силах, привычке быть первым и на виду у всех. Поэтому высокий ранг соревнования или высказанное спортсмену недоверие, нанесенная обида являются специфическими стимулами, мобилизующими его на усиление тренировочной работы, на достижение высокого соревновательного результата.

Таким образом, в силу природной одаренности может образоваться система с преимущественно чувственным способом организации деятельности, с эталонным принципом удовольствия, в которой мастерство спортсмена совершенствуется главным образом благодаря развитию задатков и способностей. Если активно не вмешиваются в этот процесс какие-либо другие способы и принципы организации деятельности, указанная система односторонне, акцентуировано формирует и определенные психические свойства.

*Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью*

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем. Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных) Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обусловливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды.

*Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.*

*Педагогические методы* позволяют оценивать уровень развития физических качеств,координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

*Педагогические контрольные испытания (тесты)* позволяют судить о наличиинеобходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов. Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. Задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

***3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы***

**1. Общие требования безопасности**  
 1.1. К занятиям боксом допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.  
 1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов

- травмы при падении на скользком полу;

- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.  
 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.  
 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. К занятиям допускаются обучающиеся только в спортивной форме и обуви.  
 2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.  
 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.  
 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.  
 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.  
 3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера- преподавателя не подходить.  
 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности по окончании занятий**

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

**5. Требования безопасности в чрезвычайных** **ситуациях**

5.1.При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

4.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.5.Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.  Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

* 1. ***Антидопинговые мероприятия***

Планы антидопинговых мероприятий включают в себя теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками проводится разъяснительная работа среди спортсменов о недопустимости применения допинговых средств, которая реализуется в виде лекций и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя.

***Тематический план проведения антидопинговых мероприятий***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этап подготовки | Наименование темы |
| 1 | Этап начальной подготовки | «Что такое допинг и допинг-контроль?»  «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте»  «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |
| 2 | Тренировочный этап 1, 2 год | «Профилактика применения допинга среди спортсменов»  «Основы управления работоспособностью спортсмена»  «Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике»  «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |
| 3 | Тренировочный этап 3, 4, 5 год | «Фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям»  «Характеристика допинговых средств и методов»  «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов»  «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика» |

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
* формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
* воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
* пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
* повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
  1. **ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

*Воспитательная работа*

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой личности учащихся на основе занятий спортом и организации педагогической поддержки.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом; развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; формирование установки на здоровый образ жизни.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в группе, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, объемные самостоятельные занятия.

Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

* торжественный прием вновь поступивших;
* проводы выпускников;
* просмотр соревнований и их обсуждение;
* коллективное подведение итогов;
* проведение праздников;
* встречи со знаменитыми людьми;
* тематические диспуты и беседы;
* экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
* тренировочные сборы и субботники;
* оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств В план профориентационной работы необходимо включать организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

***Примерный план профориентационной работы на занятии на учебный год***

**.**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | **Содержание деятельности** |
| 1. | ***Организационная работа в спортивной школе*** |
|  | Оформление уголка по профориентации  Твоя профессиональная карьера. В мире профессий. В помощь выпускнику. Куда пойти учиться. Образовательная карта города (направления, учебные заведения);  Пополнение библиотечного фонда литературой по профориентации и трудовому обучению;  Вовлечение обучающихся в общественно-полезную деятельность в соответствии с познавательными и профессиональными интересами;  Осуществление взаимодействия с учреждениями дополнительного образования, Центром адаптивных видов спорта. |
| 2. | ***Работа с педагогическими кадрами.*** |
|  | Предусмотреть в плане работы методических объединений педагогов рассмотрение вопросов методики профориентацинной работы;  Изучение личностных особенностей и способностей обучающихся;  Изучение склонностей и интересов;  Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся;  Скоординировать деятельность тренера-преподавателя, педагога-организатора, медицинских работников и других специалистов, решающих задачи профориентационной работы с обучающимися. |
| 3. | ***Работа с родителями*** |
|  | Привлекать родителей к участию в проведении экскурсий  Организовать для родителей лекторий по теме «Роль семьи в правильном профессиональном самоопределении» |
| 4. | ***Работа с обучающимися*** |
|  | Проведение экскурсий;  Проведение конкурсов, мероприятий, конференций и др. Есть такая профессия – Родину защищать Конкурс рисунков: Моя будущая профессия  Организация и проведение с обучающимися викторин, встреч, бесед  Изучение читательских интересов школьников, обсуждение книг, имеющих профориентационное (спортивное) значение |

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

***5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (промежуточной, итоговой аттестации) по предметным областям:***

При проведении текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Формами проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации являются:

* *устная проверка* ***по предметной области «Теоретические основы физической******культуры и спорта».***

Устная проверка – произносимый, письменно не закрепленный, ответ. Это проверка уровня овладения материалом.

* *контрольные нормативы* ***по предметным областям «Общая физическая******подготовка», «Различные виды спорта и подвижные игры».***

Контрольные нормативы – это физические упражнения, выполненные в определенной последовательности за отрезок времени или нормированное количество раз.

* *результаты участия в физкультурных и спортивных мероприятиях и выполнение требований, норм, условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по боксу,*

***по предметной области «Вид спорта».***

**Контрольно-приемные нормативы общей физической и специальной подготовки для базового и углубленного уровня сложности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | | | | | | | | |
|  | **Б-1**  **(7-8 лет)** | **Б-2**  **(8-9 лет)** | **Б-3**  **(8-9 лет)** | **Б-4**  **(10-11)** | **Б-5**  **(11-12)** | **Б-6**  **(12-13)** | **У-1**  **(14-15)** | **У-2**  **(16-18)** |
| **Быстрота** | **Бег на 30 м** | 6,5 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| **Выносливость** | **Бег 1000 м** | Без учета времени | - | - | Без учета времени | - | - | - | - |
| **Сила** | **Подтягивание**  **на перекладине** | 3 | 5 | 7 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| **Поднос ног**  **к перекладине** | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 |
| **Силовая выносливость** | **Сгибание и разгибание**  **рук в упоре лежа** | 10 | 15 | 20 | 25 | 28 | 30 | 32 | 35 |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места** | Научить технике | Научить технике | 140 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| **Толчок ядра 4 кг**  **- (сильнейшей рукой)**  **- (слабейшей рукой)** | Научить технике | Научить технике | Научить технике | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,95 | 6,00 |
| 4,65 | 4,75 | 4,78 | 4,80 | 4,85 |

**Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной подготовки для базового и углубленного уровня сложности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения** | | | | | | | | |
|  | **Б-1**  **(7-8 лет)** | **Б-2**  **(8-9 лет)** | **Б-3**  **(8-9 лет)** | **Б-4**  **(10-11)** | **Б-5**  **(11-12)** | **Б-6**  **(12-13)** | **У-1**  **(14-15)** | **У-2**  **(16-18)** |
| **Быстрота** | **Бег на 30 м** | 6,4 | 6,1 | 5,9 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| **Выносливость** | **Бег 1000 м** | Без учета времени | - | - | Без учета времени | - | - | - | - |
| **Сила** | **Подтягивание**  **на перекладине** | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| **Поднос ног**  **к перекладине** | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| **Силовая выносливость** | **Сгибание и разгибание**  **рук в упоре лежа** | 15 | 20 | 25 | 30 | 32 | 34 | 35 | 40 |
| **Скоростно-силовые качества** | **Прыжок в длину с места** | Научить технике | Научить технике | 150 | 170 | 180 | 190 | 200 | 205 |
| **Толчок ядра 4 кг**  **- (сильнейшей рукой)**  **- (слабейшей рукой)** | Научить технике | Научить технике | Научить технике | 5,85 | 5,90 | 5,95 | 6,00 | 6,10 |
| 4,70 | 4,75 | 4,80 | 4,85 | 4,90 |

Бег на 30, 1000 м выполняется на дорожке в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, 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 и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее 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. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

***5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части***

*Вопросы (ответы)*

1. Понятие физическая культура и спорт.

(Теория – система основных идей в той или иной отрасли знаний. Физическая культура – совокупность всех достижений общества, оказывающих влияние на физическое развитие людей, а также сам процесс деятельности людей в этой области, т. е. это процесс совершенствования возможностей человека. Спорт – основная задача – достижение наиболее высоких результатов в избранном виде.)

1. Правила поведения и безопасности на занятиях. Вредные привычки, правонарушения, связанные с ними. Поведение на улице и в транспорте во время движения к месту занятий и соревнований. (Из подъезда, ворот дома, территории спортивной школы выходи спокойно, не беги - рядом могут быть машины; иди по тротуару или обочине, держись как можно дальше от проезжей части; если на пути стоит группа людей, обойди их, не выходя на проезжую часть; если нет тротуара или обочины, иди по краю проезжей части навстречу транспорту; подойдя к проезжей части, остановись; переходи по пешеходному переходу, обозначенному знаками или разметкой «зебра»; выбирая место перехода, помни: дорога должна просматриваться во все стороны; не выходи на проезжую часть, когда обзору мешает препятствие – стоящая у тротуара машина, построенное близко здание, растущие кусты, а зимой – сугробы; при переходе дороги, двигайся прямо, не меняй направления движения; не останавливайся на середине дороги, рассчитывай время перехода; не стой за машиной, которая припарковывается или отъезжает с места стоянки; используй светоотражающие значки и наклейки на одежду и портфель (сумку, ранец, рюкзак); играй только в местах, предназначенных для игр).

3. Какие действия являются нарушениями (удары ниже пояса, коленом, держание соперника, удары ногами, головой, локтем, удушающие действия, наваливание на противника, борьба, атака на упавшего или поднимающегося противника, удержания, пассивное ведение боя, выплевывание капы).

4. Оборудование (ринг, аксессуары ринга) и инвентарь (перчатки, шлемы, бинты, капы, защитные раковины).

1. Олимпийское движение. Как часто проходят Олимпийские игры? Бокс на каких играх проходит? (переодичность 4 года; зимние, летние – межу ними 2 года. Бокс-летние). Зарождение (кулачные бои более 5 тыс. лет. В России-XI веке) и история развития бокса (1904 г. бокс стал олимпийским видом и официально был включен в программу III Олимпийских игр. В американском городе Сент-Луисе. В начале 20-х годов ХХ века, бокс в России стал развиваться как вид спорта. В 1914г. стали проводить первые соревнования, Российские боксеры впервые приняли участие в ХV Олимпийских играх в 1952г. –Хельсинки, Финляндия).
2. Гигиенические знания и навыки. Гигиенические требования к одежде. Закаливание. Режим дня и питание. Весовой режим спортсмена. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановление организма. (*Закаливание* – повышение устойчивости организма к воздействиям внешней среды. Под *здоровьем* понимается такое состояние, при котором человек: легко переносит неблагоприятные климатические условия, обладает высокой работоспособностью, бодр и жизнерадостен).

7. Врачебный контроль и самоконтроль. (*Дневник самоконтроля, ведение, форма и содержание*. Форма дневника должна быть удобна для спортсмена, самое главное, чтоб были отражены основные параметры тренировки и соревнований, ее условия, режим и состояние организма занимающегося. Дневник должен давать возможность проводить анализ проделанной спортсменом работы и его реакции на нее. Включать в себя такие сведения: - продолжительность тренировки и ее частей (разминка, основная часть и т.д.); - объем, интенсивность нагрузки; - продолжительность пауз отдыха, если они были в тренировке; - реакция организма на нагрузку по ЧСС, субъективное ощущение усталости, желание тренироваться, оценка работоспособности, настроения, сна, аппетита. Так же включаются объективные показатели – рост, вес, мышечную силу, емкость легких, ЧСС и дыхания).

8. Краткие сведения о строении и функциях организма. (Сердечно – сосудистая, дыхательная, эндокринная, нервная, выделительная системы). *Осанка* – привычная поза человека в вертикальном положении. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, происходит касание: затылком, лопатками, ягодицами и пятками. В вертикальном положении тела и поддержании правильной осанки принимают участие более 300 мышц одновременно. Главной причиной нарушения осанки является: слабость мышц. Все системы, благодаря которым работает целый организм, взаимосвязаны и зависят друг от друга. Для динамической анатомии и морфологии принято подразделение организма на три блока: - органы, исполняющие движение (опорно – двигательный аппарат); - органы. Регулирующие двигательную деятельность (нервная система, органы чувств, эндокринный аппарат - гормональная система); - органы, обеспечивающие двигательную деятельность (сердечно – сосудистая, дыхательная, пищеварительная, выделительная. *Сердечно – сосудистая система*. Основная функция – обмен веществ, который зависит от согласованной деятельности – пищеварения, кровообращения (сердечно – сосудистая система) и дыхания. Состоит из сердца и кровеносных сосудов. Выделяют пять основных функций сердечно – сосудистой системы: - обменная, - выделительная, - транспортная, - защитная, - гомеостатическая. *Дыхательная* *система.* Совокупность процессов, обеспечивающих потребление организмом кислорода и выделениеуглекислого газа, называется дыханием. Дыхание включает два основных процесса: - транспорт дыхательных газов; - клеточное (внутреннее) дыхание – совокупность химических реакций, связанных с использованием кислорода тканевыми клетками и выделением углекислого газа и воды. *Нервная система –* одна из наиболее сложных систем. Она управляет всеми движениями человека, влияет на физиологическую деятельность. В головной мозг поступает информация и он дает инструкцию соответствующей части тела, органу о том, как поступить. Нервная система обеспечивает коммуникацию и координацию взаимодействий между всеми органами организма, а также с внешним миром.)

1. Правила соревнований. Возрастные группы: (юноши и девочки младшего, среднего, старшего возраста, юниоры и юниорки, юниоры, мужчины и женщины). Весовые категории участников соревнований (от 38,5 кг - 18 весовых - средних; от 44 кг – 13 весовых – старших; от 45 кг – 10 весовых – юниорки, женщины; от 46кг - 10 весовых – юниоры, мужчины). Процедура взвешивания (взвешивание – в утро первого дня соревнований с 8.00 до 10.00. Временной интервал от начала общего взвешивания до начала первого боя-не менее 6 часов).
2. Понятие ГТО, ступени, знаки. (ГТО-готов к труду и обороне, 11 ступеней – от 6 лет старше, -11 ступень от 70 лет и старще, знаки - золотой, серебряный, бронзовый. Испытания обязательные и по выбору)

В известном детском стихотворении С.Я. Маршака 1937 года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку. Из примет — «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак. Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

Те, кто учился в школе еще до распада Советского Союза, помнят три заветные буквы — ГТО, или «Готов к труду и обороне» — программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

*1918-1925 предпосылки возникновения комплекса ГТО*

После победы Великого Октября страна укреплялась, набирала политическую мощь, а энтузиазм советских людей, их тяга к новому стали проявляться во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

В послереволюционный период Советский Союз, на самой заре своего развития, оказался окруженным идеологически чуждыми государствами, что усугублялось еще и гражданской войной, которая шла внутри. Чтобы противостоять этим явлениям, нужны были сильные военные, а основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки безоговорочно признавался массовый спорт.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы.

Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-крестьянской Красной армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссариат по военным и морским делам М.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуются Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ).

Перед всеми этими организациями стояла, по сути, одна задача, сформулированная М.Фрунзе на первом Всесоюзном совещании ВНО в мае 1925 года: «Нам нужно покрепче внедрить в сознание всего населения нашего Союза представление о том, что современные войны ведутся не одной армией, а всей страной в целом, что война потребует напряжения всех народных сил и средств, что война будет смертельной, войной не на жизнь, а на смерть, и что поэтому к ней нужна всесторонняя тщательная подготовка еще в мирное время».

*1927-1928 рождение комплекса ГТО «под крылом» Осоавиахима*

В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций — Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Уже к началу 1928 года эта организация насчитывает около 2 млн. человек. По всей стране под эгидой ОСОАВИАХИМа строятся тиры, стрельбища, создаются аэроклубы и военно-спортивные кружки, где молодежь осваивает специальности радиста, телеграфиста, парашютиста, моториста, санитара, медсестры, пилота и др.

*1929-1938 первый комплекс ГТО и дальнейшее его развитие*

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

Цель вводимого комплекса — «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения...». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.

Начиная с 1931 года, активисты ОСОАВИАХИМа ведут широкую пропагандистскую деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях. К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций.

Помимо обязательных занятий граждане проявляют самостоятельную инициативу заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.

*1941-1945 комплекс ГТО и Великая отечественная война*

Перед Великой Отечественной войной подготовку в ОСОАВИАХИМ прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. В 1938 году в одном из писем Сталин писал: «...Нужно весь наш народ держать в состоянии мобилизационной готовности перед лицом опасности военного нападения, чтобы никакая случайность и никакие фокусы наших внешних врагов не могли застигнуть нас врасплох...».

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов. Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.

Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.

Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

* 1. *плекс ГТО в послевоенное время*

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Введенный в 1946 году комплекс ГТО характеризовался сокращением количества нормативов (БГТО — до 7, ГТО I и II ступеней — до 9), установлена взаимосвязь между этими нормами и программами физического воспитания школ и учебных заведений, уточнены и изменены возрастные группы. Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта. Решение партии вызвало небывалый подъем в работе физкультурных организаций страны. На фабриках и заводах, шахтах и рудниках, в колхозах и совхозах, в школах и других учебных заведениях создавались новые коллективы физической культуры, организационно укреплялись существующие классификации советских спортсменов. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания молодежи и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений. Естественно, что все это потребовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО. В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, снова исключили деление нормативов на обязательные и по выбору. Для получения значка ступени БГТО требовалось выполнить все 10 нормативов, значка ГТО 1-й ступени— 12 норм и значка ГТО 2-й ступени— 11 комплексе 1955 года были установлены новые возрастные группы, а также дифференцированные нормативные требования для различных возрастов физкультурников. К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23696800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955–1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО. В 1959 году в комплекс ГТО были внесены наиболее существенные изменения. Проект комплекса был опубликован в августе 1958 года для широкого обсуждения и получил всеобщую поддержку. Введены требования органичного сочетания программы по физическому воспитанию в школах и учебных заведениях, а также — система начисления очков за показанные результаты. Обновленный Комплекс ГТО состоял из трех ступеней. Ступень БГТО — для школьников 14 — 15 лет, ГТО 1-й ступени — для юношей и девушек 16-18 лет, ГТО 2-й ступени — для молодежи 19 лет и старше. В Вооруженных Силах СССР в 1965году была введена специальная ступень комплекса ГТО – «Военно-спортивный комплекс» (ВСК). В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введённых в 1968 году комплексов для учащейся молодёжи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения. С годами ряд положений и нормативных требований комплекса ГТО перестал соответствовать новым требованиям и более сложным задачам, которые были поставлены в области физического воспитания населения страны. В связи с этим появилась необходимость совершенствования форм и методов организации физкультурного движения.

*Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО* (утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров

СССР 17 января 1972 года за № 61) позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, в спортивном клубе и в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 — 13 лет и трудящихся 40 − 60 лет. Теперь комплекс имел V возрастных ступеней и охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Каждая ступень комплекса ГТО 1972 года состояла из двух разделов: - изучение основных положений советской системы физического воспитания, овладение практическими навыками личной и общественной гигиены, правилами и приемами защиты от оружия массового поражения, выполнение утренней гимнастики; - упражнения, определяющие уровень развития физических качеств человека — сила, выносливость, быстрота, ловкость, а также упражнения, способствующие овладению прикладными двигательными навыками, — бег на скорость и выносливость, силовые упражнения, прыжки, лыжные гонки, плавание и другие.

Для каждой ступени имелись следующие характерные особенности: I ступень — «Смелые и ловкие» введен для школьников 10-13 лет с целью формирования у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов. I ступень подразделялась на две возрастные группы: мальчики и девочки 10 — 11 и 12-13 лет. Комплекс состоит из 7 обязательных испытаний и 6 — по выбору. II ступень — «Спортивная смена» предназначен для подростков 14-15 лет, с целью повышения физической подготовленности подростков и овладение ими прикладными и двигательными навыками. Комплекс состоял из 9 испытаний. III ступень — «Сила и мужество» является нормативами для юношей и девушек 16-18 лет, с целью совершенствования физической подготовленности молодежи, необходимой для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в Вооруженных Силах. Комплекс состоял из 10 испытаний. IV ступень — «Физическое совершенство» предназначен для мужчин 19-39 лет женщин 19-34 лет, с целью достижения высокого уровня физического развития и физической подготовленности для высокопроизводительного труда и выполнения священного долга по защите Родины. IV ступень подразделяется на две возрастные группы: мужчины 19-28 и 29-39 лет, женщины 19-28 и 29-34 лет. Комплекс состоял из 10 испытаний. V ступень — «Бодрость и здоровье» предназначен для мужчин 40-60 лет и женщин 35- 55 лет, с целью сохранения на долгие годы крепкого здоровья и высокого уровня физической подготовленности трудящихся для обеспечения их трудовой активности и постоянной готовности к защите Родины.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности. При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием. Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

*2007-2014 Возраждение комплекса ГТО в современной России*

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

* 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин. «Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения «Спорт для всех» и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне». Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне “(ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи: - повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения; - увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом в Российской Федерации; - повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; - формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; - повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; - модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах: добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов: виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта; Рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

*2015 зачем выполнять ГТО в 21 веке?*

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, — целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремлённости и уверенности в своих силах. Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

***В результате обучения по программе обучающийся:***

* будет знать основы техники бокса;
* будет уметь стоять в стойке боксера, перемещаться, соблюдать дистанцию, выполнять прямые одиночные удары и защищаться от них;
* будет иметь представление о ведении боя на различных дистанциях;
* будет стремиться применять атакующие и контратакующие приемы;
* будет обучен правилам поведения и безопасности на занятиях, требованиям к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, гигиеническим знаниям, умениям и навыкам;
* овладеет понятиями о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе, ГТО – ступень к Олимпийским медалям, о строении и функциях организма человека, о зарождении и истории развития бокса, Олимпийских играх;
* повысит уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
* освоит комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, тем самым повысит уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

***В результате обучения по программе у обучающегося:***

* будет сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом;
* будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
* будет развита устойчивая потребность к самообразованию;
* будет сформирована активная жизненная позиция;
* будут развиты скоростные, силовые способности, вестибулярная устойчивость, выносливость, координация;
* будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

***Список литературы***

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации - СПБ.: Речь. 2006 – 240с.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс и кикбоксинг. А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 240с
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед.учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 304с.
6. Об образовании в Российской Федерации: закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ. – «Собрание законодательства РФ», 31.12.2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598.
7. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: закон Российской Федерации от 04.12.2007 №379-ФЗ. – «Собрание законодательства РФ», 10.12.2007, №50, ст. 6242.
8. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта: приказ Министерства спорта Российской федерации от 27.12.2013 №1125 - «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», 14.04.2014, №15.
9. Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей: приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 № 504.-«Российская газета», 15.08.2012, № 186.
10. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: приказ Минспорта России от 15.11.2018, № 939
11. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. - М.: «Академия», 2007 – 499с.
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

***Перечень аудиовизуальных средств***

Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

1. Бокс тройной удар (лучшие бои Николая Валуева), Россия, 2007 – DVD.
2. Бой с тенью, видио.
3. «Золотой мальчик», «Профессионал» (выдающийся боксер современности - Константин Цзю), видео.
4. Кассиус Клей – Моххамед Али, видио.
5. Лучшие бои (Леннокса Льюиса, Майка Тайсона, Костя Цзю), 2009 - DVD.
6. Лучшие бои на ринге (Майк Тайсон), видио.
7. Николай Валуев - Клиффорд Этьен, Диего Корралес - Хосе Луис Кастильо, Вадим Токарев - Дарел Уилсон, видео.

8.Финал WBA супертяжеловесы (Николай Валуев, Сергей Ляхович), 2008 - DVD.

***Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе***

1. www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. boxing-fbr.ru/ - Федерация бокса России.

Приложение

к федеральным государственным требованиям к минимуму

содержания, структуре, условиям реализации дополнительных

предпрофессиональных программ в области физической

культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам,

утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября

2018г.№ 939

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе

**базового и углубленного** уровней сложности

* области физической культуры и спорта

**по виду спорта бокс**

|  |
| --- |
| го д о бу ч ени |

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  |  | | |  | | **Календарный учебный график** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |  | |  |  | | |  | |  | |  |  | | |  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  | |  |  | | | **Сводные данные** | | | | | | | | | |  |
|  | 2-8 | 9-15 | | | 16-22 | | 23-29 | |  | |  | | | | 14-20 | | 21-27 | |  | | 4-10 | | 11-17 | | | 18-24 | |  | | 2-8 | | 9-15 | | | | | 16-2223-29 | | | |  | 6-12 | | 13-1920-26 | | | |  | | 3-910-1617-23 | | | | | | |  | | 2-8 | | 9-15 | | | 16-2223-29 | | | |  | | 6-1213-1920-26 | | | | | |  | | 4-10 | | 11-17 | | | | 18-2425-31 | | | |  | 1-7 | | | 8-14 | | | | 15-2122-28 | | | |  | | 6-1213-1920-26 | | | | | |  | | 3-9 | |  | | | | 17-23 | | 24-30 | |  | 31-1 | | | Аудиторные |  | Практически |  | Текущая,промежуточ |  | Каникулы | |  | ВСЕГО |  |
|  | 30-6 | | 7-13 | | | | 28-3 | | 25-1 | | 30-5 | 27-2 | | 24-1 | | 30-5 | | 27-3 | |  | 29-5 | | 27-2 | | 10-16 | | | |  |  | Самостоятелая |  |  |  |
|  | сентябрь | | | | | | | |  | | октябрь | | | | | | | |  | | ноябрь | | | | | | |  | |  | | декабрь | | | | | | | | |  | январь | | | | | |  | | февраль | | | | | | |  | |  | | март | | | | | | |  | | апрель | | | | | |  | |  | |  | май | | | | | | |  |  | | | июнь | | | | | | | |  | | июль | | | | | |  | |  | | август | | | | | | | |  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | | |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  | |  | |  | | |  |  | | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |
|  | т | т | | | т | | т | | т | | т | | | | т | | э | | т | | с | | т | | | э | | п | | п | | | п | | | | п | | э | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | э | | п | | с | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | с | | п | | | | п | | э | | | п | | | с | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | |  | | | | п | | п | | п | | | | 18 | | 50 | 14 | 10 | | 42 | |  | **184** |  | |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | |  | п | | | | п | | п | | с | п | | п | | п | | п | | п | | п | | | с | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | |  | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | |  | | 88 | 4 |  | |  |  |
|  |  |  |  | | | |  | |  | | | | | |  | |
|  | т | т | | | т | | т | | т | | т | | | | т | | т | | т | | с | | т | | | т | | т | | т | | | т | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | э | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | э | | | | п | | э | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | |  | | | | п | | п | | п | | | | 28 | | 52 | 6 | 6 | |  | |  |  |  | |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | | э | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | п | | п | | | | п | | п | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 84 | | | 6 | 2 | | 42 | |  | **276** |  | |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | с | | с | э | | п | | п | | п | | п | | п | | | с | | п | | с | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | с | | п | | | | п | | п | | | п | | | с | | | | п | | с | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 74 | | | 16 | 2 | | | | | |  | |
|  | т | т | | | т | | т | | т | | т | | | | т | | т | | т | | с | | т | | | т | | т | | т | | | т | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | э | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | э | | | | п | | э | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | |  | | | | п | | п | | п | | | | 28 | | 52 | 6 | 6 | |  | |  |  |  | |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | | э | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | п | | п | | | | п | | п | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 84 | | | 6 | 2 | | 42 | |  | **276** |  | |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | с | | с | э | | п | | п | | п | | п | | п | | | с | | п | | с | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | с | | п | | | | п | | п | | | п | | | с | | | | п | | с | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 74 | | | 16 | 2 | | | | | |  | |
|  | т | т | | | т | | т | | т | | т | | | | т | | т | | т | | с | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | э | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | э | | п | | э | | | п | | э | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | п | | | | п | | э | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | |  | | | | п | | э | | с | | | | 18 | | 52 | 10 | 12 | |  | |  |  |  | |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | п | | э | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | с | | п | | | | п | | п | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 82 | | | 8 | 2 | | 42 | |  | **368** |  | |
|  | т | т | | | т | | т | | т | | т | | | | т | | т | | т | | п | | п | | | п | | п | | п | |  | п | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | э | | п | | | | п | | п | |  | п | | | с | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 18 |  | 64 | 8 | 2 |  |  |
|  |  |  |  | | | |  |  |  |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | э | | п | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | п | | с | э | | п | | п | | п | | п | | п | | | с | | п | | с | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | п | | п | | | | п | | п | | | п | | | п | | | | п | | с | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 78 | | | 10 | 4 | | | | | |  |
|  | т | т | | | т | | т | | т | | т | | | | т | | т | | т | | с | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | э | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | э | | п | | э | | | п | | э | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | п | | | | п | | э | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | |  | | | | п | | э | | с | | | | 18 | | 52 | 10 | 12 | |  | |  |  |  |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | п | | э | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | с | | п | | | | п | | п | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 82 | | | 8 | 2 | | 42 | |  | **368** |  |
|  | т | т | | | т | | т | | т | | т | | | | т | | т | | т | | п | | п | | | п | | п | | п | |  | п | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | э | | п | | | | п | | п | |  | п | | | с | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 18 |  | 64 | 8 | 2 |  |  |
|  |  |  |  | | | |  |  |  |
|  | п | п | | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | э | | п | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | п | | с | э | | п | | п | | п | | п | | п | | | с | | п | | с | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | с | | п | | п | | | | п | | п | | | п | | | п | | | | п | | с | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 78 | | | 10 | 4 | | | | | |  |
|  | т | п | | | т | | п | | т | | п | | | | т | | п | | т | | с | | п | | | э | | п | | п | | | п | | | | п | | э | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | э | | п | | э | | | п | | п | | э | | п | | п | | п | | п | | э | | п | | | | п | | п | | | э | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | |  | | | | п | | э | | с | | | | 10 | | 58 | 8 | 16 | |  | |  |  |  |
|  | п | т | | | п | | т | | п | | т | | | | п | | т | | п | | э | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 8 | | 78 | 4 | 2 | |  | |  |  |  |
|  | т | п | | | т | | п | | т | | п | | | | т | | п | | т | | п | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | с | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | п | | | | п | | п | | | п | | | п | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 10 | | 76 | 6 |  | | 42 | |  | **460** |  |
|  | п | т | | | п | | т | | п | | т | | | | п | | т | | э | | п | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | п | | с | с | | п | | п | | п | | п | | п | | | п | | п | | п | | п | | | п | | с | | п | | п | | п | | п | | с | | с | | п | | | | п | | с | | | п | | | с | | | | п | | п | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  | | | | 8 | | 68 | 14 | 2 | |  | |  |  |  |
|  | т | п | | | т | | п | | т | | п | | | | т | | п | | т | | п | | п | | | п | | п | | п | | | п | | | | п | | п | | с | э | | п | | п | | п | | п | | п | | | с | | п | | с | | п | | | п | | с | | п | | п | | п | | п | | с | | п | | п | | | | п | | с | |  | п | | | п | | | | п | | с | | = | | = | | = | | = | | = | | = | | п | | | | п | | п | |  |  | | | 10 |  | 66 | 14 | 2 |  |  |
|  |  |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | | | |  | | |  |  | | | | | |  |
|  |  |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  |  | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | **ИТОГО** | | | | | | | | | | | | 192 | | 1456 | 192 | 92 | | 252 | | | **1932** |  |
|  |  |  | | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | | |  | | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | | | | |  | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |

**ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем уч.нагр.  (в часах) | Самостоятельная работа | Учебные занятия (в часах) | | Аттестация (в часах) | | Распределение по годам обучения | | | | | | | |
| Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | |
| Теоретические | Практические | Промежуточные | Итоговая | 1-й год (6ч./нед) | 2-й год (6ч./нед) | 3-й год (8ч./нед) | 4-й год (8ч./нед) | 5-й год(10ч./нед) | 6-й год (10ч./нед) | 7-й год (12ч./нед) | 8-й год (12ч./нед) |
| 1. ***Обязательные предметные области*** | 3456 |  |  |  |  |  | **288** | **288** | **384** | **384** | **480** | **480** | **576** | **576** |
| * 1. Теоретические основы физической культуры и спорта | 360 |  |  |  |  |  | 30 | 30 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| * 1. Общая физическая подготовка | 652 |  |  |  |  |  | 78 | 78 | 104 | 104 | 144 | 144 | - | - |
| * 1. Общая и специальная физическая подготовка | 170 |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - | - | 85 | 85 |
| * 1. Вид спорта | 814 |  |  |  |  |  | 60 | 60 | 76 | 76 | 100 | 100 | 171 | 171 |
| * 1. Основы профессионального самоопределения | 204 |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - | - | 102 | 102 |
| 1. ***Вариативные предметные области*** | 1256 |  |  |  |  |  | **120** | **120** | **164** | **164** | **186** | **186** | **158** | **158** |
| * 1. Различные виды спорта и подвижные игры | 360 |  |  |  |  |  | 40 | 40 | 54 | 54 | 50 | 50 | 36 | 36 |
| * 1. Судейская подготовка | 60 |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - | - | 30 | 30 |
| * 1. Хореография и (или) акробатика | 243 |  |  |  |  |  | 15 | 15 | 20 | 20 | 24 | 24 | - | - |
| * 1. Национальный региональный компонент | - |  |  |  |  |  | - | - | - | - | - | - | - | - |
| * 1. Специальные навыки |  |  |  |  |  |  | 50 | 50 | 70 | 70 | 88 | 88 | 56 | 56 |
| * 1. Спортивное и специальное оборудование |  |  |  |  |  |  | 15 | 15 | 20 | 20 | 24 | 24 | 36 | 36 |
| 1. ***Теоретические занятия*** |  |  | **360** |  |  |  | **30** | **30** | **40** | **40** | **50** | **50** | **60** | **60** |
| 1. ***Практические занятия*** |  |  |  | **3016** |  |  | **250** | **250** | **334** | **334** | **420** | **420** | **504** | **504** |
| * 1. Тренировочные мероприятия |  |  |  |  |  |  | 200 | 200 | 280 | 280 | 350 | 350 | 414 | 414 |
| * 1. Физкультурные и спортивные мероприятия |  |  |  |  |  |  | 40 | 40 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| * 1. Иные виды практических занятий |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 14 | 14 | 20 | 20 | 30 | 30 |
| 1. ***Самостоятельная работа*** |  | **46** |  |  |  |  | **4** | **4** | **6** | **6** | **6** | **6** | **8** | **8** |
| 1. ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| * 1. Промежуточная аттестация |  |  |  |  | 16 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| * 1. Итоговая аттестация |  |  |  |  |  | 16 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Всего часов** | **3456** |  |  |  |  |  | **288** | **288** | **384** | **384** | **480** | **480** | **576** | **576** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-1 (6 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во**  **часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **168** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 30 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  | 7 | 78 |
| **1.3.** | Вид спорта | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 |  | 6 | 60 |
|  | ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **120** |
| **2.1.** | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  | 3 | 40 |
| **2.2.** | Хореография и (или) акробатика | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 15 |
| **2.3.** | Специальные навыки | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |  | 4 | 50 |
| **2.4.** | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 15 |
|  | ***Теоретические занятия*** | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 30 |
|  | ***Практические занятия*** | | | | | | | | | | | | | **250** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 19 | 16 | 18 | 19 | 19 | 21 | 18 | 18 | 18 | 17 |  | 17 | 200 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 40 |
| **4.3.** | Иные виды практических занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 10 |
|  | ***Самостоятельная работа*** | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 4 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **ИТОГО: 1,2** | | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** |  | **25** | **288** |
| **ИТОГО: 3,4,5,6** | | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** |  | **25** | **288** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-2 (6 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во**  **часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **168** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 30 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  | 7 | 78 |
| **1.3.** | Вид спорта | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 6 |  | 6 | 60 |
|  | ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **120** |
| **2.1.** | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  | 3 | 40 |
| **2.2.** | Хореография и (или) акробатика | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 15 |
| **2.3.** | Специальные навыки | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |  | 4 | 50 |
| **2.4.** | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 15 |
|  | ***Теоретические занятия*** | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 2 | 30 |
|  | ***Практические занятия*** | | | | | | | | | | | | | **250** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 19 | 16 | 18 | 19 | 19 | 21 | 18 | 18 | 18 | 17 |  | 17 | 200 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 40 |
| **4.3.** | Иные виды практических занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 10 |
|  | ***Самостоятельная работа*** | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 4 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **ИТОГО: 1,2** | | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** |  | **25** | **288** |
| **ИТОГО: 3,4,5,6** | | **27** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** | **26** | **26** | **26** |  | **25** | **288** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-3 (8 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во**  **часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **220** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 40 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 |  | 9 | 104 |
| **1.4.** | Вид спорта | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |  | 7 | 76 |
|  | ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **164** |
| **2.1.** | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 54 |
| **2.2.** | Хореография и (или) акробатика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 20 |
| **2.3.** | Специальные навыки | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 |  | 7 | 70 |
| **2.4.** | Спортивное и специальное оборудование | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 20 |
|  | ***Теоретические занятия*** | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 40 |
|  | ***Практические занятия*** | | | | | | | | | | | | | **334** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 |  | 25 | 280 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |  | 4 | 40 |
| **4.3.** | Иные виды практических занятий | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 14 |
|  | ***Самостоятельная работа*** |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 6 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| **ИТОГО: 1,2** | | **34** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |  | **35** | **384** |
| **ИТОГО: 3,4,5,6** | | **34** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |  | **35** | **384** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-4 (8 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во**  **часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **220** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 40 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 |  | 9 | 104 |
| **1.4.** | Вид спорта | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 |  | 7 | 76 |
|  | ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **164** |
| **2.1.** | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 54 |
| **2.2.** | Хореография и (или) акробатика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 | 20 |
| **2.3.** | Специальные навыки | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 |  | 7 | 70 |
| **2.4.** | Спортивное и специальное оборудование | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 20 |
|  | ***Теоретические занятия*** | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 40 |
|  | ***Практические занятия*** | | | | | | | | | | | | | **334** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 25 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 |  | 25 | 280 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |  | 4 | 40 |
| **4.3.** | Иные виды практических занятий | 1 |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |  | 1 | 14 |
|  | ***Самостоятельная работа*** |  | 1 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 6 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 2 |
| **ИТОГО: 1,2** | | **34** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |  | **35** | **384** |
| **ИТОГО: 3,4,5,6** | | **34** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** |  | **35** | **384** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-5 (10 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во**  **часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **294** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |  | 4 | 50 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 |  | 13 | 144 |
| **1.4.** | Вид спорта | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 |  | 9 | 100 |
|  | ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **186** |
| **2.1.** | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |  | 4 | 50 |
| **2.2.** | Хореография и (или) акробатика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |  | 2 | 24 |
| **2.3.** | Специальные навыки | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 88 |
| **2.4.** | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 3 | 24 |
|  | ***Теоретические занятия*** | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |  | 4 | 50 |
|  | ***Практические занятия*** | | | | | | | | | | | | | **420** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 31 | 32 | 34 | 32 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 29 |  | 30 | 350 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 50 |
| **4.3.** | Иные виды практических занятий | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 20 |
|  | ***Самостоятельная работа*** |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 6 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |
| **ИТОГО: 1,2** | | **43** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** | **43** | **44** | **43** |  | **43** | **480** |
| **ИТОГО: 3,4,5,6** | | **43** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** | **43** | **44** | **43** |  | **43** | **480** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для Б-6 (10 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во**  **часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **294** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |  | 4 | 50 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 13 |  | 13 | 144 |
| **1.4.** | Вид спорта | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 |  | 9 | 100 |
|  | ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **186** |
| **2.1.** | Различные виды спорта и подвижные игры | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 |  | 4 | 50 |
| **2.2.** | Хореография и (или) акробатика | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |  | 2 | 24 |
| **2.3.** | Специальные навыки | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 88 |
| **2.4.** | Спортивное и специальное оборудование | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 3 | 24 |
|  | ***Теоретические занятия*** | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 |  | 4 | 50 |
|  | ***Практические занятия*** | | | | | | | | | | | | | **420** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 31 | 32 | 34 | 32 | 33 | 33 | 32 | 32 | 32 | 29 |  | 30 | 350 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 50 |
| **4.3.** | Иные виды практических занятий | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 20 |
|  | ***Самостоятельная работа*** |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 6 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |
| **ИТОГО: 1,2** | | **43** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** | **43** | **44** | **43** |  | **43** | **480** |
| **ИТОГО: 3,4,5,6** | | **43** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** | **44** | **43** | **44** | **43** |  | **43** | **480** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для У-1 (12 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во**  **часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **418** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 |  | 5 | 60 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 85 |
| **1.4.** | Вид спорта | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 16 | 171 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |  | 9 | 102 |
|  | ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **158** |
| **2.1.** | * 1. Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  | 3 | 36 |
| **2.2.** | Судейская подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  | 2 | 30 |
| **2.3.** | Хореография и (или) акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.4.** | Национальный региональный компонент |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.5.** | Специальные навыки | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 56 |
| **2.6.** | Спортивное и специальное оборудование | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |  | 4 | 36 |
|  | ***Теоретические занятия*** | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 |  | 5 | 60 |
|  | ***Практические занятия*** | | | | | | | | | | | | | **504** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 42 | 37 | 38 | 37 | 36 | 38 | 37 | 37 | 38 | 38 |  | 36 | 414 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  | 6 | 60 |
| **4.3.** | Иные виды практических занятий |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 30 |
|  | ***Самостоятельная работа*** | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 8 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |
| **ИТОГО: 1,2** | | **53** | **52** | **52** | **52** | **52** | **53** | **53** | **53** | **52** | **52** |  | **52** | **576** |
| **ИТОГО: 3,4,5,6** | | **53** | **52** | **52** | **52** | **52** | **53** | **53** | **53** | **52** | **52** |  | **52** | **576** |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примерный план-график распределения учебных часов для У-2 (12 часов в неделю):**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание** | **Сен.** | **Окт.** | **Нояб.** | **Дек.** | **Янв.** | **Фев.** | **Март** | **Апр.** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Кол-во**  **часов** |
|  | ***Обязательные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **418** |
| **1.1.** | Теоретические основы физической культуры и спорта | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 |  | 5 | 60 |
| **1.2.** | Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.3.** | Общая и специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |  | 8 | 85 |
| **1.4.** | Вид спорта | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 15 | 15 | 15 |  | 16 | 171 |
| **1.5.** | Основы профессионального самоопределения | 9 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |  | 9 | 102 |
|  | ***Вариативные предметные области*** | | | | | | | | | | | | | **158** |
| **2.1.** | * 1. Различные виды спорта и подвижные игры | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |  | 3 | 36 |
| **2.2.** | Судейская подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |  | 2 | 30 |
| **2.3.** | Хореография и (или) акробатика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.4.** | Национальный региональный компонент |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.5.** | Специальные навыки | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  | 5 | 56 |
| **2.6.** | Спортивное и специальное оборудование | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |  | 4 | 36 |
|  | ***Теоретические занятия*** | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 |  | 5 | 60 |
|  | ***Практические занятия*** | | | | | | | | | | | | | **504** |
| **4.1.** | Тренировочные мероприятия | 42 | 37 | 38 | 37 | 36 | 38 | 37 | 37 | 38 | 38 |  | 36 | 414 |
| **4.2.** | Физкультурные и спортивные мероприятия | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 |  | 6 | 60 |
| **4.3.** | Иные виды практических занятий |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  | 3 | 30 |
|  | ***Самостоятельная работа*** | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 8 |
|  | ***Аттестация*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **6.1.** | Промежуточная аттестация |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 |
| **6.2.** | Итоговая аттестация |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 2 |
| **ИТОГО: 1,2** | | **53** | **52** | **52** | **52** | **52** | **53** | **53** | **53** | **52** | **52** |  | **52** | **576** |
| **ИТОГО: 3,4,5,6** | | **53** | **52** | **52** | **52** | **52** | **53** | **53** | **53** | **52** | **52** |  | **52** | **576** |