

Министерство образования Ставропольского края  
государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Краевая спортивная школа (комплексная)»

Принята решением  
педагогического совета  
ГБУ ДО КСШ (к)

Протокол № 24  
от 20.04.2023 г.



Утверждаю:  
Директор ГБУ ДО КСШ (к)

Т.И. Лашков  
Приказ № 44/п  
от 20.04.2023 г.

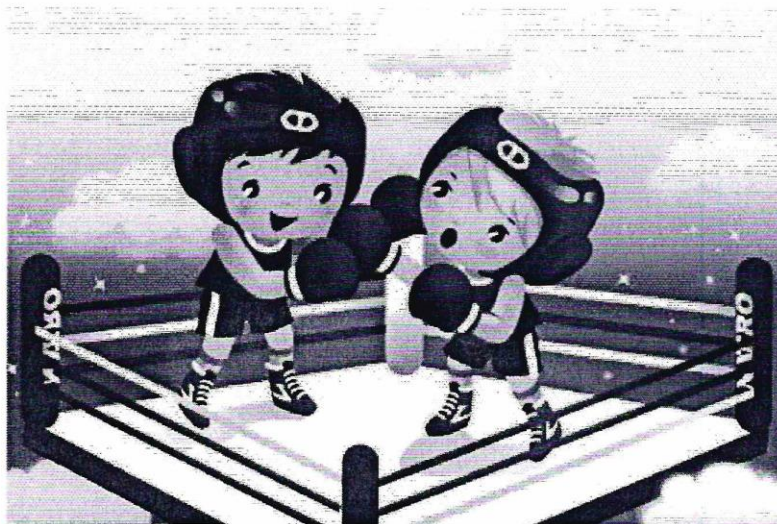


Согласовано:  
Председатель ЦПО  
ГБУ ДО КСШ (к)

А.В. Осипова  
от 20.04.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ  
СПОРТА «БОКС»  
«Бокс для детей: спорт, диалог, искусство»



Возраст обучающихся: 7 - 18 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: ознакомительный  
Профиль: бокс  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Гладких Анна Михайловна  
старший тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории,  
мастер спорта России по боксу,  
чемпионка Европы по боксу

г. Ставрополь, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	4
<b>1.1. Пояснительная записка</b>	4
<b>2. Модуль «физкультурно-спортивный»</b>	8
2.1. Характеристика вида спорта «бокс», его отличительные особенности	8
2.2. Содержание программного материала модуля «Физкультурно-спортивный»	9
<b>3. Учебный план модуля «физкультурно-спортивный»</b>	10
3.1. Особенности реализации программы модуля «физкультурно-спортивный»	12
3.2. Результаты освоения программы модуля «физкультурно-спортивный»	18
<b>4. Методическая часть модуля «физкультурно-спортивный»</b>	18
4.1. Теоретическая и психологическая подготовка	18
4.2. Общая физическая подготовка	21
4.3. Специальная физическая подготовка	22
4.4. Техническая подготовка	22
4.5. Тактическая подготовка	26
4.6. Подвижные игры в подготовке боксеров	28
4.7. Самостоятельная работа	28
4.8. Восстановительные мероприятия	29
<b>5. Основы методики обучения модуля «физкультурно-спортивный»</b>	30
<b>6. Структура организации учебно-тренировочных занятий</b>	35
<b>7. Система контроля и зачётные требования модуля «физкультурно-спортивный»</b>	37
7.1. Форма контроля и подведение итогов реализации программы	38
7.2. Контрольные нормативы ОФП (юноши, девушки)	39
<b>8. Модуль «Воспитательный»</b>	40
8.1. Особенности организации воспитательного процесса	40
8.2. Цель и задачи воспитательной работы	41
8.3. Виды, формы и содержание деятельности	42
8.4. Основные направления самоанализа воспитательного процесса, организуемого в КСШ(к)	43
<b>9. Модуль «Оздоровительный»</b>	48
9.1. Учебный план модуля «Оздоровительный»	48

9.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	49
9.3. Календарный план-график образовательных антидопинговых мероприятий	
<b>10. Ресурсное обеспечение программы</b>	52
<b>11. Информационное обеспечение</b>	53
<b>12. Учебно-методический комплект программы</b>	54
	56

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс для детей: спорт, диалог, искусство» (далее Программа) - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности для спортивно-оздоровительных групп, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Краевой спортивной школы (комплексной)» (далее КСШ(к)). Данная Программа – нормативно- правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса.

**Вид Программы** – авторская.

**Тип Программы** – модульная. Программа включает в себя три основных блока-модуля, реализующих физкультурно-спортивное, оздоровительное и воспитательное направления работы с детьми.

**Профиль Программы** – бокс.

**Адресат Программы** – дети и подростки от 07 до 18 лет, которые испытывают потребность в занятиях боксом, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки и при этом имеют медицинский допуск к занятиям. Группы комплектуются из числа детей с любым уровнем физической подготовки, желающих заниматься боксом. Данная Программа предоставляет возможность зачисления мальчиков и девочек на любом этапе обучения с проведением входной диагностики ребенка и разработкой индивидуальной траектории обучения.

**Объем Программы** составляет 312 астрономических часов.

**Срок реализации Программы** – 1 год.

**Программа спроектирована на основании следующих нормативно-правовых актов:**

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Федерального закона РФ от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федерального закона от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Паспорта стратегии "Цифровая трансформация образования" 15.07.2021 г.;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017

- г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказа Минпросвещения России от 03 сентября 2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
  - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
  - Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Методическими рекомендациями по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 29.09.2021 г.;
  - Методических рекомендаций «Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений» разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», 2020 г.;
  - Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
  - Устава КСШ (к).

**В основу Программы** легли концептуальные идеи основоположников теории и методики бокса В.К. Градополова, Б.С. Денисова, Г.О. Джерояна, В.И. Филимонова.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры и спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Данная Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе и программе спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Программа, несомненно, является **актуальной** в силу того, что в современном обществе гиподинамии подвергается все большее количество детей, что негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, активном проведении свободного от основного обучения времени,

позволяющей не попасть в зависимость от гаджетов, которую как нельзя лучше могут обеспечить занятия спортивными единоборствами. Таким образом, программа является **педагогически-целесообразной**.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому, физиологическому развитию организма школьников, способствуют формированию разнообразных двигательных умений и навыков, многие из которых будут иметь прикладное значение во взрослой жизни, особенно для юношей.

Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить потребность в двигательной активности, сформировать здоровьесберегающую позицию обучающихся.

**Отличительной особенностью** данной Программы является применение аксиологического подхода, который по праву выступает одним из наиболее эффективных методологических инструментов в решении проблем развития личности в системе дополнительного образования. Данный подход ориентирует на анализ и оценку процессов развития, социализации и воспитания личности, исходя из широты и глубины представленности в них феномена ценностей, которые сами по себе, по крайней мере основные из них, остаются постоянными на различных этапах развития человеческого общества.

**Новизна программы** заключается в том, что занятия, предусмотренные в Программе направлены не только на развитие двигательных способностей обучающихся, но и их духовно-нравственное развитие, а именно:

- накопление основных социальных знаний;
- развитие позитивных отношений школьников к базовым общественным ценностям;
- приобретение школьниками опыта самостоятельного ценностно-ориентированного социального действия.

**Цель** Программы – осуществление спортивно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и всестороннее физическое и личностное развитие, подготовка спортивного резерва к освоению предпрофессиональной программы или программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

**Основные задачи:**

- формировать и развивать физические, творческие и интеллектуальные способности обучающихся;
- выявлять, развивать и поддерживать талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности в боксе;
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, а именно к занятиям боксом;
- формировать общую культуру у обучающихся;
- социализировать и адаптировать обучающихся к жизни в обществе;
- обеспечивать духовно-нравственное, гражданско-патриотическое и трудовое воспитание;
- укреплять здоровье, формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- ориентировать обучающихся на будущий выбор профессии в области физической культуры и спорта;

-создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

Основополагающие **принципы** Программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, психологической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

### **Форма реализации Программы**

Реализация Программы происходит по модульному принципу, отдельные модули реализуются в дистанционном формате с использованием современных информационных образовательных платформ для электронного обучения. При этом основной формой обучения является очное занятие.

### **Организационные формы обучения**

Групповые. Группы комплектуются из учащихся одной возрастной группы, допускается включение в группу учащихся смежной возрастной группы.

### **Уровень освоения Программы**

Программа имеет стартовый уровень (ознакомительный) сложности.

На стартовом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

### **Режим занятий**

Расписание занятий составляется, исходя из возможностей детей, с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по два астрономических часа, общее количество часов занятий в неделю – 6 часов.

Продолжительность астрономического часа – 60 минут.

### **Ожидаемые результаты**

В результате обучения по программе, обучающиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса в России и мире;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- знать значение жестов рефери в ринге;
- знать основы антидопинговых правил;
- знать основы правильного питания;

уметь:

- применять правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- оказывать первую помощь при травмах на занятиях;
- владеть основами гигиены,

- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защит, передвижений, предусмотренных программой.

В результате освоения Программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, особенно развитие координации движений, вестибулярной устойчивости, а также повышение уровня интеллектуальных и коммуникативных способностей обучающихся, воспитание морально-волевых и нравственных качеств личности. В названии Программы отображена педагогическая концепция автора-составителя, построенная на методически грамотном тандеме «тренер-преподаватель-воспитанник».

## **2. МОДУЛЬ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ»**

### **2.1. Характеристика вида спорта «бокс», его отличительные особенности**

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В своем жизненном воплощении бокс – это неуклонное стремление человека к расширению границ своих возможностей, реализуемое через преодоление трудностей, и целый мир эмоций, и сложный комплекс межчеловеческих отношений, и популярность зрелищ. В процессе своего исторического развития бокс занял видное место в физической культуре общества. Бокс имеет значение одного из наиболее действенных средств и методов воспитания подростков (в том числе и трудновоспитуемых). В системе физического воспитания он используется для максимального повышения функциональных возможностей организма, высшего развития способностей, отвечающих требованиям боксерской деятельности, для углубленного совершенствования соответствующих навыков и умений. Он представляет собой и отличную школу воспитания воли, эмоций и навыков нравственного поведения. В силу всего этого бокс вошел неотъемлемой частью в общественно-педагогическую систему подготовки человека к жизни, к трудовой деятельности и военному делу.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Данные навыки развивает бокс.

Бокс относится к ситуационным видам спорта. Для бокса характерны переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Ситуационные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью.

Педагогическое значение бокса как вида спорта вытекает из самого существа спортивной деятельности, имеющей своим главным назначением совершенствование человека. Бокс может служить конкретной основой и в то же время способом организации многосторонних воспитательных воздействий на человека. Этот вид единоборств используется не только в качестве средства физического воспитания, он представляет не меньшую ценность как средство воспитания воли, характера, нравственных качеств и определенных интеллектуальных способностей.

Весь бой в боксе разбит на небольшие отрезки – раунды (время раунда варьируется в зависимости от возраста и уровня мастерства боксеров). Для того чтобы победить в этих условиях, нужно думать и действовать быстрее своего соперника. Кратковременные атаки, выполненные с максимальной скоростью и силой, составляют основу боксерского поединка.



Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Также большое значение имеет способность к произвольному мышечному расслаблению.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

В отношении ЦНС предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности. Особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга. В зависимости от изменений условий выполнения каких-либо ситуаций в поединке требуется высокая возбудимость и лабильность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов.

Велика роль сенсорных систем: зрительной и слуховой. Имеет значение как центральное зрение, так и периферическое, спортсмену необходимы хорошая острота и глубина зрения, идеальный мышечный баланс глаз, поле зрения.

Требуется высокая вестибулярная устойчивость.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела.

Вместе с общим физическими качествами бокс развивает множество психических качеств, таких, как упорство, хладнокровие, смелость и решительность.

При отборе обучающихся для занятий боксом первостепенное внимание уделяется диагностике скоростно-силовых качеств и гибкости, умению управлять силовыми, пространственными и временными параметрами движений, ориентироваться в сложной обстановке, а также психологическим качествам – смелости, решительности, настойчивости. При отборе подростков для занятий спортом необходимо еще оценить скорость приема и переработки информации, интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение. Необходимо предусмотреть также тщательную оценку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростков.

В последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам единоборств. Бокс является популярным видом спорта среди мальчиков, юношей и девочек, девушек, их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляет возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме. Тренировки по боксу включают в себя не только и не столько изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки, развитие выдержки, терпения и корректности по отношению к другим людям. Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

Развитием и популяризацией бокса на территории Ставропольского края занимается аккредитованная Министерством физической культуры и спорта Ставропольского края региональная общественная организация «Ставропольская краевая Федерация бокса», а на общероссийском уровне за это отвечает «Федерация бокса России».

В данной Программе представлена *модель* построения подготовки юных

спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, включающая в себя: *минимальный возраст* лиц для зачисления и *минимальное количество* лиц, проходящих подготовку, *соотношение объёмов* учебно-тренировочного процесса по видам подготовки, *режимы* учебно-тренировочной работы и *требования* к результатам освоения Программы по физической, технико-тактической и теоретической подготовке. В Программе определена *общая последовательность* изучения программного материала, отражены *методические рекомендации* по освоению каждого раздела учебного плана, прилагается *фонд оценочных средств и материалов*.

## 2.2. Содержание программного материала модуля «Физкультурно-спортивный»

- Практические учебно-тренировочные занятия по боксу в спортивном зале, на открытой площадке;
- Мастер-классы со знаменитыми боксерами нашего края;
- Видеоматериалы, презентации технико-тактических элементов вида спорта;
- Теоретическая подготовка;
- Общая физическая подготовка;
- Специальная физическая подготовка;
- Подвижные игры в подготовке боксера;
- Самостоятельная работа;
- Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН МОДУЛЯ «ФИЗУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ»

Примерный годовой учебный план-график с расчетом реализации программ в течение 52 недель в учебном году, из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул, часы – астрономические. Учебный год в КСШ(к) календарный.

Таблица 1

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	СО
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
Общая физическая подготовка (час.)	120
Специальная физическая подготовка (час.)	39
Техническая подготовка (час.)	83
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час.)	31
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час.)	5

<b>Кол-во ауд. занятий (час.)</b>	<b>278</b>
Самостоятельная работа (час.)	34
<b>Всего за год (час.)</b>	<b>312</b>

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю. Летнюю оздоровительную работу каждый тренер-преподаватель планирует в индивидуальном плане на группу на основании плана работы школы.

План – график годового цикла распределения учебных часов по годам обучения, на каждый месяц, тренер-преподаватель составляет самостоятельно, исходя из расписания и возможностей материально-технической базы КСШ(к).

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. При определении основных параметров тренировочных нагрузок учитывается специфика бокса, передовой опыт теории и практики этого вида спорта, данные исследований в области физического воспитания и спорта, состояние занимающихся. Особое внимание тренер-преподаватель уделяет параметрам величины нагрузок, т.к. неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к неблагоприятным последствиям для занимающихся, а именно явлениям перенапряжения. В данной программе использованы следующие виды планирования:

**годовое** (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, аттестации обучающихся (стартовой, промежуточной и итоговой).

**на каждую тренировку** (оперативное) тренер-преподаватель составляет план с указанием темы, цели, задач, планирует нагрузку, плотность, контроль за самочувствием, домашние задание и т. д.

Планирование отражает основные количественные и качественные показатели организации и содержания учебно - тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления и представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения системы тренировок.

План включает:

основные образовательные и воспитательные задачи;

сроки проведения контрольных тестов, медицинского обследования;

виды подготовки, восстановительных средств их направленность в отдельные периоды обучения.

### Календарный план-график Программы

Таблица 2

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	
Общая физическая подготовка	8	10	13	12	10	8		12	12	10	13	12	
Специальная физическая подготовка	2	3	4	4	4	2		4	4	4	4	4	
Техническая подготовка	7	7	8	8	7	6		8	8	8	8	8	
Тактическая,	2	2	3	3	3	3		3	3	3	3	3	

теоретическая, психологическая подготовка														
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1			1		1		1				1		
<b>Количество часов ауд. занятий</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>		
Самостоятельная работа						6	28							
<b>Всего</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>312</b>	

### Режим учебно-тренировочной работы

Таблица 3

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное количество обучающихся в группе, человек	Максимальный режим учебных часов в неделю	Годовая учебная нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный	7	10	6	312

#### Формы занятий

Основными формами осуществления подготовки по данной Программе являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- участие в воспитательных мероприятиях;
- участие в спортивных физкультурно-соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия.

#### Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития двигательных способностей занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### 3.1. Особенности реализации программы модуля «физкультурно-спортивный»

Учебный материал Программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программного материала повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные соревнования и праздники).

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его

отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровня нагрузки на организм обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Прием на обучение производится в соответствии с Положением КСШ(к) о зачислении обучающихся на общеразвивающие программы по итогам работы приемной комиссии и прохождению процедуры сдачи вступительных испытаний. Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст обучающихся от 7 до 18 лет.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие с 07 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом. По достижении 10 лет обучающиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки после прохождения процедуры индивидуального отбора, либо продолжить обучение по данной Программе в следующем учебном году по заявлению родителей.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития.

В Программе предусмотрены вопросы профессионального и личностного становления обучающихся контактных единоборств с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение);
- психических (тип нервной деятельности, и т.д.);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса).

Так же учтены сенситивные периоды развития детей. Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

*Младший школьный возраст (7-10 лет)* – наиболее “спокойный” в развитии ребенка. Он характеризуется умеренными темпами роста, плавностью развития, постепенностью изменения структур и функций. Тренер, который в работе с детьми этого возраста не нарушает принципов доступности, систематичности и постепенности, нечего опасаться неприятностей. Вероятность появления всевозможных травм, перенапряжений и переутомлений значительно повышается несколько позже, уже в подростковом возрасте.

## Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Таблица 4

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	значительное влияние
Мышечная сила	значительное влияние
Вестибулярная устойчивость	среднее влияние
Выносливость	значительное влияние
Гибкость	незначительное влияние
Координационные способности	среднее влияние
Телосложение	среднее влияние

*Средний школьный*, или подростковый, возраст (11-16 лет). В этом возрасте происходит резкий скачок в развитии, переводящий организм в качественно новое состояние. Происходит не только быстрое половое созревание, но и стремительно развиваются все органы и системы, значительно повышается интенсивность обменных процессов, быстрые нейроэндокринные перестройки оказывают влияние как на вегетативную нервную систему (частые колебания пульса, неустойчивость кровяного давления, сердечно-сосудистые расстройства), так и на высшую нервную деятельность, что проявляется в частой смене настроения, преобладании процессов возбуждения над процессами торможения, высокой эмоциональной возбудимости. Подростковый возраст в спортивной среде нередко называют “возрастом кризиса”, поскольку именно в этом возрасте чаще всего допускается основная ошибка, которая отрезает путь в большой спорт многим юным спортсменам. Как правило, вершины спортивного мастерства достигают те, кто успешно минует «опасную подростковую зону», сохранив функциональные и психологические резервы для дальнейшего совершенствования.

*Юношеский возраст* (17-18 лет). С достижением его верхней границы обычно заканчивается формирование организма, большинство его функций достигают максимума развития, поэтому в работе с юношами тренер-преподаватель может применять почти все имеющиеся в его распоряжении учебно-тренировочные средства и методы, ограничивая применение наиболее мощных из них, так как бокс относится к тем видам спорта, где максимальный результат достигается в период зрелости – после двадцати лет.

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1. Рост					+	+	+	+	+		
2. Мышечная масса					+	+	+	+	+		
3. Быстрота			+	+	+	+	+	+			
4. Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
5. Сила						+	+	+	+	+	+
6. Статическая сила								+	+	+	+
7. Скоростная сила							+	+		+	+
8. Динамическая сила								+	+		+
9. Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+

10.	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+					+	+	+	

Указан минимальный возраст зачисления КСШ(к) (7 лет). Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков. Следует обратить внимание на положительное влияние занятий боксом на развитие детей:

- постановка дыхания, умения концентрироваться, развитие ловкости и точности движений;
- развитие всех мышечных групп тела, особенно стопы, голени, спины, пресса, рук;
- развитие быстроты одиночного движения, скоростных качеств;
- увеличение скорости реакции, быстроты мышления и принятия решений;
- укрепление психофизического здоровья обучающихся;
- улучшение вестибулярной устойчивости;
- овладение основами знаний и умений в области бокса.
- сплочение детско-подросткового коллектива учебных групп.
- передача и усвоение детьми и подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
- снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде
- популяризация занятий боксом, ведение здорового образа жизни.

*Обучение технике бокса на спортивно-оздоровительном этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Обучение тактике ограничивается только видов и способов боя, а также рассмотрением тактики ведения боя, что является наиболее целесообразным на данном этапе подготовки.*

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и посещение соревнований, участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке, участие в тренировочных спаррингах и «открытых рингах». Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются «открытые ринги» с приглашением учащихся других групп отделения бокса или других физкультурно-спортивных организаций.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП, а также активная заинтересованность в переходе на этап начальной подготовки по программе образовательной спортивной подготовки.

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

**Программа содержит** следующие предметные области:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка;
- восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- самостоятельная работа.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия и плавательная подготовка. Ведущей формой организации обучения является фронтальная, очная. Наряду с фронтальной формой работы, осуществляется дифференцированный подход к обучению, так как в связи с индивидуальными особенностями детей результативность в освоении навыков плавания может быть различной. На занятиях состав группы постоянный.

Виды занятий

#### **Игровое занятие**

Совершенствование и проверка освоения боксерских умений и навыков на фоне игровой деятельности, эмоциональное воздействие. Занятие содержит организованное проведение подвижных игр, развлечений, эстафет, базированных на ранее изученном материале; как вариант – проведение «Веселых стартов».

#### **Учебное занятие**

Основная форма, предусматривающая изучение нового учебного материала, базированного на ранее приобретенных знаниях, умениях и навыках.

#### **Учебно-игровое занятие**

Различаются два варианта проведения:

1. Изучение достаточно простых плавательных упражнений: новые упражнения осваиваются в игровой форме; по ходу занятия осуществляется чередование учебного материала с соответствующими ему по содержанию подвижными играми;
2. Изучение нового сложного материала, для снижения эмоциональной нагрузки чередуя его с проведением различных подвижных игр.

#### **Тренировочное занятие**

Занятие направлено на совершенствование отдельных элементов техники бокса, развитие физических качеств, т.е. посвящен решению конкретных тренировочных задач. Широко применяются изученные ранее упражнения специальной направленности и различные методы тренировки.

#### **Учебно- тренировочное занятие**

Изучение и совершенствование техники бокса, развитие физических качеств, применение различных методов спортивной тренировки. Занятие посвящается изучению отдельных элементов техники, на фоне совершенствования ранее изученных упражнений - осуществляется чередование нового и изученного ранее материала. Предусматривается освоение упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности боксера (упражнения специальной направленности), и выполнение их в различных режимах.

#### **Контрольное или соревновательное занятие**

Предусматривается выполнение отдельных упражнений на выявление уровня боксерской и функциональной подготовленности в соревновательной форме; определение уровня подготовленности учащихся относительно конкретных нормативных требований. Итогом занятия является результат эффективности учебного процесса и проведение его корректировки.

**Технология** – это набор приемов, обеспечивающих выбор наиболее рациональных, эффективных способов образовательной деятельности.



В учебно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированные, игровые технологии, как основные, и элементы здоровьесберегающих технологий, как вспомогательные.

В связи с тем, что программа предусматривает набор детей без индивидуального отбора и с различной степенью подготовленности в обучении применяются личностно - ориентированные технологии, которые имеют:

- разноуровневый подход — ориентация на разный уровень сложности программного материала, доступного учащемуся;
- дифференцированный подход — выделение групп детей на основе смешанной дифференциации: по знаниям и способностям.
- индивидуальный подход — распределение детей по однородным группам: познания, физическим способностям, социальной адаптации;
- субъектно-личностный подход — отношение к каждому ребёнку как к уникальности, несхожести, неповторимости.

Построение учебно-воспитательный процесса направлено, прежде всего, на сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование у них потребности в здоровом образе жизни. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в данной Программе, предусматривают достаточно активную физическую нагрузку на организм подростка, поэтому система специальных средств и условий восстановления в этой Программе имеет важное значение. Система здоровьесберегающих мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Психолого-педагогические средства включают специальные упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции, рациональное распределение нагрузок, их чередование по направленности, адекватные интервалы отдыха, индивидуализация учебно-тренировочного процесса, идеомоторную тренировку, психорегулирующую тренировку.

Элементы игровых технологий используются в занятиях, как правило, в заключительной части занятий или при проведении занятий на закрепление пройденного материала.

Обучение и тренировка, как специально организованный педагогом процесс, строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

Основными принципам обучения и тренировки являются: принцип воспитывающего обучения, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

### **3.2. Результаты освоения программы модуля «физкультурно-спортивный»**

**Результатом освоения программы является** приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*1) в области теоретической подготовки обучающийся должен знать:*

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы антидопингового обеспечения в спорте;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) в области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:

- основными комплексами общеразвивающих физических упражнений;
- знать правила и владеть основами техники подвижных и спортивных игр (особое место занимает бадминтон);
- владеть техникой плавания стилем кроль на груди и кроль на спине;
- навыками выполнения упражнений для развития основных физических качеств, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств (смелость, решительность, коллективизм, взаимопомощь).

3) в области технической, тактической и психологической подготовки обучающийся должен:

- освоить основы технических действий в боксе, а именно стойка, передвижения, ударная техника, защитные действия, согласно уровню подготовленности и физического развития;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

## **4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ МОДУЛЯ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ»**

### **4.1. Теоретическая и психологическая подготовка**

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале, техникой безопасности при проведении занятий и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям интерес к боксу и гордость за выбранный вид спорта, мотивировать добиться высоких спортивных результатов. Особенно важно с раннего возраста формировать у обучающихся позицию нетерпимости к применению допинга в спорте, прививать уважение к соперникам и идеалам честного и здорового спорта.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, тактической и морально-волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные видеоролики по боксу.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, элементов техники бокса и правил соревнований, уделяя особое внимание командам и жестам рефери.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время занятий, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике на практических занятиях. Учебный материал распределяется на весь год обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах

проводится в виде коротких бесед в начале занятия или его процессе в паузах отдыха. Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, оценка качества исполнения элементов техники в боксе. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу и Интернет-ресурсы для чтения и просмотра информации об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, хроника соревнований, трансляции турниров, технике и тактики бокса и т.п. Тренерами-преподавателями КДЮСШ(к) подготовлена серия обучающих видеоматериалов по каждому разделу теоретической подготовки. При проведении теоретических занятий следует уделить внимание воспитательной работе, а именно личным примером воспитывать у обучающихся честность, гуманность и чувство патриотизма, любви к своей Родине.

В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения.

### Примерный план теоретической подготовки

Таблица 6

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	История вида спорта.	Развитие бокса. История зарождения и развития бокса как вида спорта. Бокс в дореволюционной России. История и развитие бокса в России. Советские и российские боксёры на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История бокса в регионе, городе.
3.	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями, в частности бокса, на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питание спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями и боксом. Инвентарь. Уход за спортивным

		снаряжением и его хранение. Форма боксёра.
5.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи	Соблюдение правил поведения и техники безопасности. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по боксу и другим видам спорта, оказание первой помощи.
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма.

Психологическая подготовка обучающихся на данном этапе направлена на развитие и формирование его психологических качеств, а именно повышение психологической устойчивости, мотивация к дальнейшим занятиям спортом, отношение к этому, как к длительному процессу.

#### 4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксёра направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путём воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Этот вид подготовки в боксе является базой достижения высоких результатов.

Общие развивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают юному спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег, подвижные и спортивные игры. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся толкание ядра, метание мяча, смешенное передвижение с теннисным мячом, прыжки через скакалку, упражнение с набивными мячами и подобные другие. Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, метания, плавание, борьба, спортивные и подвижные игры. Деятельность боксера в ринге такова, что в ее обеспечении участвуют практически все скелетные мышцы, поэтому необходимо уделять внимание укреплению всех мышечных групп.

**Строевые упражнения.** Повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

**Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.** Отжимания от пола и скамейки с различной шириной постановки рук, обратные отжимания, подтягивание на низкой и высокой перекладинах, «негативные» подтягивания, подтягивания с помощью

партнера, дополнительных средств (резинки, тренажер - гравитрон). Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа), упражнения с небольшим внешним отягощением, выполняемые методом «до отказа раз».

**Упражнения для развития мышц ног.** Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней сторонах стопы, прыжки во время бега. Прыжковые серии, специальные беговые упражнения. Полу-приседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания с партнером, маховые и статические упражнения.

**Упражнения для развития мышц туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине, подъемы туловища из положения лежа на спине.

**Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке, шпагаты, мостики.

- **Упражнение для развития вестибулярной устойчивости.** Перекаты, кувырки, акробатические элементы, выполняемые в сочетании с боем с тенью, имитацией ударов и защит, вращения вокруг вертикальной оси в одну и другую стороны. Упражнения могут выполняться в любой части занятия, в том числе на фоне утомления.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на дистанции 800, 1000, 1500, 3000, 5000 м.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** С гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом, упражнения с гимнастической палкой, упражнения на координационной лестнице, барьерах, прыжки через скакалку.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Лежа на спине, поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

**Упражнения из других видов спорта.** Плавание стилем кроль на груди и кроль на спине, баттерфляй, плавание в ластах, подготовительные упражнения с доской к плаванию кролем на груди и спине, баттерфляй, подвижные игры, игра в бадминтон, баскетбол, футбол, ручной мяч, бег по пересеченной местности, толкание ядра, метание мяча, прыжки в длину и высоту.

### 4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксёра.

Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровых упражнениях, бой с тенью, упражнения на специальных боксёрских снарядах (мешка, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальных упражнениях с партнёром.

Предварительная специальная физическая подготовка, направлена на построение специального фундамента, цель которой – как можно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса.

В тренировке боксёра виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. Каждый раз при переходе к следующей ступени специальной физической подготовки должны

поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Примерные упражнения для развития специальных физических качеств: - упражнения на мешке, на лапах, упражнения с медицинболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках, условный бой, вольный бой со сменой партнеров, вольный бой с измененной временной структурой, работа на снарядах в рваном темпе, нанесение ударов в ходьбе и беге с отягощением.

#### **4.4. Техническая подготовка**

Техника в боксе – это совокупность приемов защиты и нападения. В широком понятие техники боксера входят: умение быстро и легко передвигаться по рингу, позволяющее боксеру своевременно находиться в стремительно изменяющейся боевой обстановке удобные исходные положения для нападения и защиты; владение всеми атакующими ударами, построенными на точной координации движений, выполняемыми внезапно, быстро, точно, с необходимой резкостью и силой; прочные знания и навыки в защитных действиях, обеспечивающие безопасность от ударов противника; владение техникой контрударов, в соединении их с той или иной защитой. Боевая техника боксера служит ему оружием, которым он пользуется, руководствуясь тактическими соображениями, поэтому техника должна быть усвоена боксером в совершенстве, чтобы в процессе боя он мог уверенно и свободно пользоваться ею. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки целесообразно обучать основным приемам техники боксера, основываясь на характерной для техники бокса последовательности и взаимообусловленности движений: одно движение должно вытекать из другого, продолжая его. Будущим боксерам с первых шагов необходимо получать правильные технические навыки - основу хорошего стиля.

*Классификация основных приемов техники боксёра*

*Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:*

- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения, требующие определённой выносливости;
- упражнения, требующие высокой координации.

#### ***Позиции в боксе***

Позицией называется исходное положение, принимаемое боксером в начале боя и сохраняемое им в течение всего боя между моментами атаки и защиты. Нужно, однако, сказать, что позиция очень сильно видоизменяется в зависимости от индивидуальности боксера; кроме того, опытный боксер, будет изменять свою позицию, применяясь к особенностям противника. Обучение начинают с классической боевой стойки. Боевая стойка - это универсальное положение, при котором боксер находится в защите и вместе с тем в боевой готовности для нанесения ударов. Она позволяет боксеру осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства боксера, классическая боевая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя. С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение. При левостороннем положении левая нога, выдвинутая вперёд, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 1/2 шага назад и вправо параллельно левой и упирается в пол носком. По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой, короткими шагами легко передвигаться

вперед, назад, влево и вправо, сохраняя устойчивость. Каждый занимающийся сам выбирает расстояние, на которое ему удобнее расставлять ноги. Туловище выпрямлено, что способствует большей маневренности и сохранению равновесия. Выставленная вперед левая рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть опущен книзу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу с тем, чтобы прикрыть правую часть туловища (область печени) и область солнечного сплетения, и вместе с тем готова к нанесению ударов. Голова немного опущена. Боксер, находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия.

***Действия боксёра делятся на виды:***

- передвижения;
- удары (одинокые, двойные, серии);
- защиты (с помощью движений ног, туловища и рук);
- контрудары;

***По направлению движений к партнёру выделяют:***

- с фронта - прямые и снизу;
- с фланга – боковые.

***Всего насчитывают 12 основных ударов:***

- прямой удар левой в голову;
- прямой удар правой в голову;
- прямой удар левой в туловище;
- прямой удар правой в туловище;
- боковой удар левой в голову;
- боковой удар правой в голову;
- боковой удар левой в туловище;
- боковой удар правой в туловище;
- удар снизу левой в голову;
- удар снизу правой в голову;
- удар снизу левой в туловище;
- удар снизу правой в туловище.

Удары в боксе наносятся с самыми различными тактическими целями. Боксеры пользуются атакующими ударами, контрударами, разделяющимися в свою очередь, на встречные и ответные, ложными ударами для раскрытия защиты противника. Во время боя удары можно наносить из любых исходных положений, которые изыскивает боксер в зависимости от хода боя и задач, которые он ставит себе. Новички при обучении наносят удары непосредственно из боевой стойки. При обучении ударам учитываются все условия, благоприятствующие их действенности в бою. Следует обратить внимание на выработку точности, быстроты и резкости ударов, при этом нанося удар, боксер должен страховать себя от встречных ударов противника.

Различные авторы высказывали разные предложения по совершенствованию удара. А. Г. Харлампиев (1932) считал, что источник силы и резкости удара заключается во вращательном движении туловища с перемещением центра тяжести с одной на другую ногу. И именно это является источником центробежной силы всех видов удара. Б.С. Денисов (1957) указывает, что рука в ударе вообще играет последнюю роль. При ударе используется бросок массы всего тела в направлении удара. Г.О. Джероян (1955) утверждал, что вся масса тела не может быть вложена в удар из-за амортизирующего

действия суставов. Главное, по его мнению, сложение скоростей различных звеньев тела (стопа, голеностоп, икры, бедро, таз, плечевой пояс и рука). В соответствии с биомеханическими исследованиями ударов в боксе в настоящее время установлены четыре согласованных элементов движения: - отталкивающее разгибание сзади стоящей ноги; - опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу; - вращательно-поступательное движение туловища; - движение руки к цели (В.И. Филимонов, 2001).

При оценке поединка в бою судьи дают оценку за выполненные удары, учитывая место удара и их точность, а также беспрепятственность его нанесения в цель.

#### ***Боевые дистанции***

В практике ведения боя существует три дистанции:

- дальняя;
- средняя;
- ближняя.

Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки. Расстояние между боксерами, ведущими бой, определяет время, необходимое для нанесения ударов, выполнения защит и контрударов. Действия боксера в той или иной дистанции вызваны рядом факторов: уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т. д.

#### ***Защитные действия***

Идея выявления и систематизации всего многообразия боевых средств принадлежит А.Г. Харлампиеву (1935). Его работа «Тактические формы» послужила основой для разработки современной систематизации боевых средств бокса, разработанной К.В. Градополовым (1952-1965). Согласно его классификации в технике бокса различают пять основных видов защиты: Подставка (осуществляется в основном движениями руки), отбив (движениями руками), уклон (движениями туловища), нырок (движениями туловища) и уход (движениями ног). Это основные виды защиты, следует учесть, что ни одна из известных защит немислима без координационного сочетания движений рук, ног и туловища. Определив основные боксерские удары и все рациональные способы защиты от них тренер-преподаватель должен привести защитные действия в стройную систему. Обучение боксеров не должно ограничиваться случайным набором отдельных приемов. Это не только ограничивало бы воспитанника в технических средствах бокса, но и сузило бы его тактические возможности.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трёх ударов (в туловище и голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Всё зависит от дистанции и направленности удара.

Боксер должен быть знаком со всем многообразием боевых средств бокса, уметь всесторонне владеть ими в различных условиях боя на ринге.

#### ***Биомеханические основы движений боксёра.***

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксёра имеют свои пространственные, временные, скоростные, динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передаётся в трёхсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передаётся от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастает в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-



сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

*Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).*

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, отклон. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – отклон.

Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

#### **4.5. Тактическая подготовка**

Под тактикой в боксе понимается искусство применения технических средств с учётом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю манере противника. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

Тактические действия:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами т.д.

Наступательные действия находят своё выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на: непреднамеренные и преднамеренные.

Главная задача тактической подготовки боксёра заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад.

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два – вперед и назад, раз-два – назад. Раз-два – левый сбоку и назад.

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-раз-два вперед и назад. Раз-два – левый сбоку вперед и назад. Правый-левый-правый вперед, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксеру-левше, т.е. под переднюю руку.

#### 4.6. Подвижные игры в подготовке боксера

Поединок боксеров на ринге во многом напоминает игру. Боксеру необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развито тактическое мышление. Для воспитания этих качеств и подбирается игровой материал.

Широко применяются игры, направленные на преимущественно развитие силы, ловкости и воли, воспитание быстроты реакции, ориентировки. Эти спортивные качества вырабатываются с подвижных игр, примеры которых описаны ниже. Помимо игр, развивающих общие двигательные качества, целесообразно применять подвижные игры, которые позволяют непосредственно тренировать специальные качества боксера: быстроту и точность ударов, специфическую ловкость, которая определяет арсенал приемов атаки и защиты, а также чувство «ударной» дистанции, то есть способность пространственно-временной ориентации. Сложнее закрепить в играх силу удара или воспитать специфическую выносливость, что достигается специальной подготовкой. Подвижные игры могут служить средством контроля за состоянием технической и тактической подготовки, средством проверки инициативности и эмоциональной устойчивости спортсменов.

##### *Салки в ринге*

Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон.

Педагог вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Поединок продолжается один раунд (3 минуты), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новую пару. Касание лица штрафуются одним очком в пользу противника. При касании ногами расцеплять руки не разрешается.

##### *Сто ударов в минуту*

Участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток. Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Педагог объявляет, сколько ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

##### *Увернись от мяча*

Участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены – 2 метра, между игроками – 3 метра. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы

отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко.

После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами. Стоящие впереди игроки входе поединка не должны сходить со своих мест.

#### *Не коснись каната*

Педагог распределяет участников по парам. Игроки (3-4 пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию педагога ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападения сзади. За это участники группового поединка также удаляются с ринга.

#### *Загони в угол*

Игроки выстраиваются возле ринга. Педагог вызывает для поединка одну или две пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руки надеты перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока – загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом – при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении трех минут игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трехминутки подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.

#### *Отбери мяч*

Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (6-8 человек), легкий набивной мяч и маска. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Игроки ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 минут. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего.

Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий – отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

#### *Один против трех*

Три игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга. По сигналу педагога игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение 2-ух минут) как можно больше ударов в голову игрокам в масках. После этого по сигналу эту же задачу старается выполнить второй, затем третий игрок. Игра заканчивается, когда все три игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и три двухминутных боя проводятся еще раз.

Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов другую тройку игроков. Выявляется лучший боксер шестерки, которой нанес больше и пропустил меньше ударов.

Запрещается боксировать второй рукой. Игрокам в масках не разрешается наносить ответные удары.

Особую эффективность в подготовке боксеров показали включение в учебно-тренировочный процесс занятий такими спортивными играми, как бадминтон и баскетбол.

#### 4.7. Самостоятельная работа

В период отпуска тренера-преподавателя учебно-тренировочный процесс продолжается в форме самостоятельной работы обучающихся по плану, разработанному педагогом. В индивидуальный план включаются комплексы из хорошо разученных упражнений, которые можно выполнить в условиях летней спортивной площадки без контроля техники тренером-преподавателем. Предварительно обучающиеся проходят дополнительный инструктаж по технике безопасности при самостоятельных занятиях, дети младшего школьного возраста занимаются под контролем родителей. В рамках данного раздела учебного плана используются следующие упражнения:

- *Прыжки на скакалке*. Скакалка – неременный атрибут любого боксера. Упражнение нагружает икроножные мышцы, укрепляет другие зоны ног. Обычные, двойные, перекрестные прыжки, чередование темпа и ног – все это невероятно полезная работа, направленная в числе прочего на улучшение координации движений. Все это качественно улучшает работу ног в боксе.

В тренировке юных боксера можно следующим образом использовать специальные упражнения со скакалкой:

1. Вращать сложенную скакалку сбоку одной рукой и в момент удара о пол делать подскок на левой, правой ноге или на двух ногах.

2. Вращать скакалку двумя руками и прыгать через нее:

а) на одной ноге;

б) на двух ногах одновременно;

в) делать два подскока на правой ноге, слегка сгибая левую ногу в колене, и два подскока на левой ноге, сгибая

правую ногу в колене;

г) делать такие же подскоки, но при подскоке на одной ноге, другую вытягивать вперед.

3. Делать подскоки, расположив ноги в положении, принятом в боевой стойке, передвигаясь вперед влево, вправо одиночными, двойными, тройными слитными шагами.

4. Делать подскоки, чередуя их с прыжком вверх, во время которого производятся обороты скакалки.

5. Во время подскоков имитировать защиты уклоном влево, вправо, держа скакалку сбоку и сочетая передвижения и уклоны с прикосновением скакалки с полом.

6. Делая подскоки, скрещивать скакалку перед собой.

7. Делать подскоки, держа скакалку попеременно то с одной, то с другой стороны туловища.

8. Делать подскоки, передвигаясь вперед—назад и влево—вправо.

9. Делать подскоки, высоко поднимая бедра, двигаясь вперед и назад.

10. Вращать скакалку над головой, делая при этом уклоны, вращения туловищем, повороты и т. д

- *Запрыгивания на тумбу*. Роль тумбы может играть любое возвышение, будь то колесо, лавочка, бордюрный камень.

- *Челнок*. Работа в челноке с подключением передней, а затем и задней руки – упражнение, которое не только укрепляет ключевые мышечные группы, но и совершенствует соответствующий навык движения. Многократное повторение позволяет заложить в память на мышечном уровне элемент, без которого не было бы бокса.

- *Упражнения с теннисными мячами*. Упражнения с теннисными мячами способствуют развитию у боксера быстроты реакции, быстроты и точности движения, глазомера и

нередко используются для положительной «эмоциональной настройки» боксера. В начале занятия упражнения с теннисными мячами применяются в основном для развития быстроты реакции, а иногда для разминки и проводятся в этом случае в высоком темпе. В заключительной части - упражнения с теннисными мячами используются как упражнения для расслабления.

#### **4.8. Восстановительные мероприятия**

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (подвижные игры, прогулки), которые ускоряют процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические:

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
2. «Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
3. Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;
4. Рациональная организация режима дня.

Психологические:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

1. Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
2. Интересный и разнообразный досуг;
3. Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Медико-биологические средства

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Рациональным питание спортсмена-пловца можно считать, если оно:

1. Сбалансировано по энергетической ценности;
2. Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
3. Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;

4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

Физические средства:

1. Массаж;
2. Сауна;
3. Гидропроцедуры;

Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

## **5. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ»**

1. Применение важнейших педагогических правил и положений к особенностям частной методики обучения и тренировки боксеров;

2. Изучение и обобщение опыта работы ведущих тренеров по обучению и воспитанию мастеров высокого класса;

3. Использование наиболее рациональных педагогических задач и заданий для активации творческой самостоятельной деятельности занимающихся под руководством тренера-преподавателя, позволяющей целесообразно регулировать и чередовать различные нагрузки в целях эффективного управления процессом учебной тренировки.

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к занимающимся при работе в коллективе).

*Принцип научности обучения.* Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики, способствуя формированию индивидуальной личности спортсмена. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике преподавания бокса.

Определять все вопросы поведения, спортивной и бытовой деятельности обучающегося в свете общечеловеческих ценностей.

Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

*Принцип связи теории с практикой.* Научить обучающихся, творчески применять теорию в практике получения знаний и навыков. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Ставить перед занимающимися задачи и давать задания на самостоятельный разбор разных вариантов техники, тактики, поведения, настроения и состояния (своего и противников). Приучать занимающихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

*Принцип воспитывающего обучения.* Вооружая знаниями, воспитывать у спортсменов стремление к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и духовным. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям.

Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на соревнованиях.

Приучать каждого обучающегося к самоусовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики.

Осуждать и бороться с аморальными поступками спортсменов, воспитывать неприимчивость к недостаткам и проступкам, порочащим достоинство человека.

Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Приучать обучающихся подчинять личные интересы общественным.

Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

*Принцип сознательности и активности.* Вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели, почему план занятий построен так, а не иначе.

Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к боксу, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям.

Прививать навыки самостоятельной работы. Зная анатомо-физиологические и психологические особенности каждого из боксеров, тренер рекомендует наиболее целесообразные технические варианты действия, иллюстрирует это примерами из спортивной жизни выдающихся мастеров кожаной перчатки.

Воспитывать инициативу и самостоятельность занимающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности), заостряя внимание на том, что на ринге боксеру самому придется их решать и активно претворять свои замыслы в действие.

План тренировки на определенный период составлять вместе с обучающимися, с тем чтобы они знали, какие упражнения им надо включать (в утреннюю гимнастику) сегодня, завтра, через несколько дней, почему именно так, а не иначе подобраны упражнения. Весьма полезным является критический разбор занятий, действий и результатов каждого боксера в отдельности.

Объяснять цель каждого нового упражнения и значение способов его выполнения.

В ходе занятий проверять, насколько обучающийся разобрался в технических и тактических приемах, правильно ли понял задание, умеет ли объяснить и обосновать свои действия.

*Принцип наглядности.* Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, видеофильмов изучение техники по фильмам, посещение соревнований, где выступают боксеры высокого класса, использование учебных плакатов, совместная тренировка с боксерами более высокого класса и главное — четкий и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса. Если тренер, в силу каких-то причин не может правильно и в замедленном темпе продемонстрировать то или иное упражнение, он должен иметь хорошо обученных помощников, которые могли бы показать все технические действия, а также, быть партнерами для менее обученной группы боксеров.

Демонстрировать приемы именно так, как они выглядят в бою. Каждое действие показывать сначала слитно, возможно, в комплексе с другими приемами, потом расчленить на элементы, разъясняя значение каждого из них для качественного целостного выполнения, и завершить иллюстрацией примеров удачного применения этого приема выдающимися мастерами бокса (с помощью видео материала). Просмотр

красивых боев возбуждает интерес, у боксеров появляется желание выполнить действие так, как это делают мастера высокого класса.

Фильмы и видеоролики демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др. Весьма полезно посещение тренировок или соревнований, в которых участвуют высокотехнические боксеры. Тренер комментирует бой, отмечая положительные и отрицательные моменты в технике, тактике, использовании физических качеств и др.

Желательно, чтобы занимающиеся видели свои действия с последующим разбором (видеозапись). Целесообразно сравнивать действия занимающихся с аналогичными действиями мастеров высокого класса и анализировать положительные и отрицательные моменты боя.

*Принцип доступности.* Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для обучающихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам.

Завышенные задания, нереальные перспективные планы порождают неверие в себя, недовольство тренером, условиями тренировки и т. д.

Принципом доступности руководствуются и при составлении зачетных требований, контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и самое главное при планировании результатов, к которым должен стремиться боксер. Слишком легкие задания приводят к потере интереса занимающегося, неподготовленности к встрече с противником.

Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Обучающихся распределяют на группы спортсменов примерно одинаковой подготовленности и возраста. Для каждой группы составляют отдельные планы подготовки.

Единая спортивная классификация, подразделяющая боксеров на возрастные группы, спортивные разряды и весовые категории, уравнивает соотношение сил участников соревнований. Продолжительность боя, определенная правилами соревнований для разрядов и возрастных групп, является прямым выражением принципа доступности.

Доступность изучаемого материала тесно связана с тем, насколько последовательно и систематично построен курс обучения.

*Принцип систематичности и последовательности.* Всю систему подготовки боксеров строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания).

Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Нерегулярные занятия часто приводят к отрицательным физиологическим сдвигам в организме.

Если последовательно переходить от простого к сложному, при систематических тренировках сложное постепенно становится доступным.



Овладевать новым материалом, совершенствуя известное (например, изучая боковые удары в голову с защитами при помощи подставок, следует совершенствовать прямые удары и защиты от них подставками).

Новое изучать на основе известного (например, не зная применения защит нырками, не переходить к контрударам после нырков). Хорошо изученные простые фактические формы боя являются прочной базой для овладения сложными.

Следует иметь в виду, что иногда более сложное по координации действие боксер усваивает легче, чем простое (например, нырки значительно сложнее уклонов, однако есть боксеры, которые нырки в комбинации с другими приемами делают значительно успешней).

Не планировать более трудный материал к концу занятия, когда боксер устал.

*Принцип прочности знаний и навыков.* Овладевать и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Технические навыки совершенствовать в разных вариантах, с тем чтобы при сбивающих факторах один и тот же прием можно было выполнить несколько иначе, с разных положений (например, в одном случае прямой удар левой в голову наносится при поступательном движении вперед и масса тела находится на левой ноге, в другом этот же удар наносится при отходе назад и масса тела расположена на правой ноге).

Хорошей усвояемости каждого элемента способствует изучение его в сочетании с другими (например, боковой удар правой в голову можно изучать и совершенствовать в сочетании с последующим ударом снизу в туловище или этот же боковой удар наносить после нырка от бокового левой в голову и т. д.).

Чем уверенней боксер сочетает атакующий или контратакующий удар с последующими ударами, тем прочнее усвоен навык.

Прочность навыков зависит от умения подобрать упражнения по технике с учетом индивидуальных особенностей боксера (у высокого, худого, с длинными конечностями боксера прямой удар может иметь иную форму движения, чем у низкого).

Хорошо заученные навыки в ударах на лапах, на мешках, на грушах боксер может не применить в поединке, так как противник будет все время сбивать его намерения и сам активно действовать.

Поэтому самыми активными средствами для прочного овладения техническими и тактическими навыками являются учебно-тренировочные бои (условный и вольный) и соревнования.

*Принцип индивидуального подхода* к обучающемуся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому боксеру сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Наиболее характерным для групповых занятий является выполнение общих заданий с учетом индивидуальных способностей в развитии технико-тактических навыков и физических качеств.

Заинтересовать обучающегося индивидуальными заданиями на самостоятельные действия, требующими активного мышления в упражнениях с партнером.

В практике работы с подростками целесообразно применять отдельные индивидуальные занятия ученика с тренером по совершенствованию технико-тактических навыков. Приучать каждого обучающегося боксом принимать участие в планировании тренировки и вести дневник тренировки.

*Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь.* Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все

принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Искусство тренера-преподавателя заключается в том, чтобы он мог рационально сочетать все педагогические принципы в едином учебно-воспитательном процессе.

### Последовательность обучения действиям в единоборствах

Таблица 7

<b>Фаза обучения</b>	<b>Задача</b>	<b>Средства и методы</b>
<u>Первая</u> а) ознакомление	Создать у обучающихся правильное представление и понятие о технике приема и добиться понимания его тактического назначения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кратко и четко поставить задачу и организовать обучающихся для полноценного восприятия</li> <li>2. Назвать прием, образцово продемонстрировать его в боевом темпе и дать тактическое обоснование</li> <li>3. Кратко объяснить главное в технике и показать в боевом темпе с разных сторон (сложные приемы или комбинации можно разбить на части, элементы, с разбором наглядных пособий)</li> </ol>
б) разучивание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение основной структурой движения, соединения различных частей, элементов и выделение главного в мышечно-двигательном восприятии (направление, амплитуда дистанция, темп, ритм, интенсивность и др.).</li> <li>2. Осмыслить и опробовать прием в тактических условиях.</li> <li>3. Овладеть техникой приема в целом и применить в боевом темпе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организовать занимающихся</li> <li>2. Показать, что, как и сколько делать, дать задание для самостоятельного выполнения (если нужно — по частям)</li> <li>3. Применить прием в боевом темпе, в условиях, тактически приближенных к схватке</li> <li>4. Оценка выполнения и устранение недостатков</li> </ol>
<u>Вторая</u> а) закрепление и совершенствование	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствовать технику приема или тактику действия</li> <li>2. Выполнять приемы и действия в меняющихся ситуациях и в различных сочетаниях</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание разнообразных условий для деятельности занимающихся</li> <li>2. Многократное повторение приемов и действий в различных условиях с решением разнообразных технико-тактических задач</li> <li>3. Выполнение приемов и действий в учебных соревнованиях, приближенных к боевым</li> </ol>
<u>Третья</u>	1. Применение знаний, навыков, качеств и умений в конфликтных условиях на соревнованиях	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Установка на рациональное использование техники и тактики действий в соревнованиях</li> <li>2. Перенос учебно-боевого навыка</li> </ol>

	2. Оценка успехов и недостатков, побед и поражений	в соревновательные условия 3. Правильная оценка поведения, действий и результатов
--	--	--

## 6. СТРУКТУРА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ»

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Несмотря на различную целенаправленность, обусловленную возрастными особенностями, технической и тактической подготовленностью занимающихся, периодом и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общими для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, учитывает типовая структура занятий.

*Учебно-тренировочное занятие.* Этот вид занятий преобладает при обучении новичков и боксеров низших разрядов. На учебно-тренировочных занятиях боксеры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Боксер, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. Поэтому форма учебно-тренировочного занятия приемлема для боксеров всех разрядов.

Тренер, планируя общий курс обучения боксера, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

Во время тренировочных занятий боксер совершенствует физические качества и технико-тактические навыки, не изучая новых приемов.

В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для боксеров разной подготовкой. Группа должна быть примерно одной подготовки и возраста, потому что тренер - преподаватель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Тренировочные занятия подразделяются на три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

*Подготовительная часть занятия* делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

Физиологическая разминка предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части обучающиеся выполняют специализированные упражнения для боксера, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста обучающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более

сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности боксера.

В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость.

Общеразвивающие упражнения оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет обучающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам тренировки. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В *основной части* занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка, выработка способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервные напряжения после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части* организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Место упражнений в той или иной части занятия зависит от подготовки группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защит включают в

основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными. Подготовленные боксеры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, выполняют как разминку упражнения со скакалкой и упражнения в ударах на боксерских снарядах; после напряженного боя (в тренировочном занятии) они могут ограничиться легкими дыхательными упражнениями.

Часто группа бывает неравной по своей физической подготовки или по способностям в освоении материала. Поэтому, сохраняя структуру занятия, можно давать отдельным боксерам разные задания: одним, например, ограничиться изучением прямых ударов на дальней дистанции, другим отрабатывать элементы ближнего боя и т. д.

Типовую структуру занятия не следует понимать, как что-то неизменное и шаблонное; ее можно изменять в зависимости от конкретных условий.

Овладение техникой и тактикой сложных действий в боксе происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное ее завершение.

## **7. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ МОДУЛЯ «ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ»**

### **7.1. Формы контроля и подведение итогов реализации программы**

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

Основное содержание подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы – выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам реализации дополнительных образовательных программ.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной образовательной программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков детей в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации образовательной программы (как по годам обучения, так и целом);
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно – тренировочной работы;
- выявление уровня освоения образовательной программы выпускниками;
- оказание помощи тренеру в распознавании причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Подведение итогов освоения дополнительной образовательной программы обучающимися строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;

- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью проблем для детей.

В образовательном процессе подведение итогов освоения дополнительной образовательной - учебную, так как создает дополнительные условия для повышения уровня обобщения и осмысления ребенком полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;

- воспитательную, так как является условием расширения познавательных интересов и потребностей ребенка;

- развивающую, так как создает условия для осознания обучающимся их актуального развития и определения перспектив дальнейшего развития;

- коррекционную, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно- тренировочного процесса;

- социально - психологическую, так как создает условия для обучающихся пережить «ситуацию успеха».

Нормативы носят анализирующий характер индивидуальной динамики обучения, кроме того, их выполнение является и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки.

#### ***Критерии оценки результатов освоения Программы:***

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения теоретических знаний;
- состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

В течение года в школе проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза качества полученных умений и навыков, определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом, с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года. Формы контроля: выполнение контрольных нормативов.

Промежуточный контроль умений, навыков предназначен для отслеживания динамики обученности юных боксёров, коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения спортивных результатов. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: выполнение контрольно нормативов по ОФП.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся, с целью организации работы по ликвидации этих пробелов

Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. программы выполняет ряд функций:

## 7.2. Контрольные нормативы по ОФП (юноши, девушки)

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 8

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°)	+	+	Не менее 10 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 160 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

Контрольные упражнения выполняются в начале, середине и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

## 8. МОДУЛЬ «ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ»

### 8.1. Особенности организации воспитательного процесса

Стратегические задачи современного российского образования обуславливают необходимость рассмотрения проблем воспитания и социализации, а также повышения качества воспитательного процесса в образовательных организациях с учетом новых общественных, социокультурных, научных и законодательных тенденций. Основу нормативно-правовой базы в сфере воспитания и образования составляют Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года», которые определяют приоритетные направления в воспитании и становлении личности.

Сегодня вся система воспитательной работы четко ориентирована на создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе. Важную роль в реализации данной целевой установки играют организации дополнительного образования, создающие благоприятные условия для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Воспитательный аспект выступает в единстве двух неразрывных частей — обучения и воспитания. На сегодняшний день дополнительное образование детей объективно определяет воспитание в качестве доминанты, рассматривая его как приоритетную составляющую современного дополнительного образования.

Воспитательная работа КСШ(к) – это систематический процесс формирования и развития личности, её мотивации к саморазвитию, подготовка обучающегося к жизни в обществе в соответствии с социокультурными ценностями и общепринятыми нормами. Этот процесс неразрывно связан с приобретением социально-личностных (общекультурных) и профессиональных компетенций.

Важнейшими принципами воспитательной работы являются:

- принцип целостности, предполагающий реализацию идеи социального становления личности в единстве образовательного процесса и внеурочной воспитательной работы;

- принцип универсализма, направленный на разностороннее использование мирового и отечественного опыта социально-педагогической поддержки и воспитательной помощи воспитанникам;

- принцип личностной ориентированности, способствующий признанию уникальности личности каждого воспитанника, его интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение;

- принцип единства соуправления, управления и самоуправления, ориентирующий на поиск, создание и выбор условий, обеспечивающих единство самости и социальности личности воспитанника, диалога тренера-преподавателя и воспитанников;

- принцип непрерывности, обеспечивающий последовательность и преемственность в развитии личности воспитанника на всех уровнях обучения;

- принцип вариативности и динамичности, удовлетворяющий многообразные культурно-образовательные запросы личности и общества, и повышающий гибкость общекультурной и спортивной подготовки воспитанников в сфере дополнительного образования с учетом меняющихся потребностей экономики и рынка труда.

Сущность воспитательной работы в КСШ(к) состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

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

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

## **8.2. Цель и задачи воспитательной работы**



Цель воспитательной работы в КСШ(к): воспитание социально ориентированной, всесторонне развитой личности, способной принимать решения в современных условиях и способной строить жизнь достойного человека.

Задачи воспитательной работы в КСШ(к):

- государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство).

- в процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

- нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека.

Модель процесса воспитания юных спортсменов в КСШ(к), направлена на решение следующих задач:

1) развитие гуманистической системы воспитания, где главным критерием является развитие личности ребенка;

2) создание системы воспитательного диалога взрослого и ребенка в КСШ(к);

3) повышение значимости роли тренера-преподавателя в воспитании обучающихся на основе личного примера;

4) построение индивидуальных образовательных маршрутов для детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;

5) наставничество, как важнейшая форма оказания поддержки в социализации и взрослении;

6) воспитание чувства коллективизма, формирование культуры проявления гражданской позиции;

7) воспитания культуры здоровья и потребности в ведении здорового образа жизни;

8) первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов в сфере физической культуры;

9) организация тесного сотрудничества с родителями обучающихся.

### **8.3. Виды, формы и содержание деятельности**

Алгоритм построения воспитательной работы в КСШ(к) включает следующие этапы:

1. Разработка и корректировка внутришкольных локальных актов, связанных с воспитательной деятельностью, в соответствии с объективными реалиями, запросами и условиями каждого учебного года.

2. Проведение диагностических процедур в детской среде вновь принятых обучающихся.

3. Организация на регулярной основе научно-методических семинаров по проблемам воспитания.

4. Использование в воспитательном процессе новейших достижений психолого-педагогической науки, современных воспитательных и личностно-ориентированных технологий.

5. Проведение мониторинга реализации программ и планов воспитательной деятельности.

6. Курсы переподготовки и повышения квалификации по проблемам воспитательной деятельности.

7. Создание базы данных достижений воспитанников школы (творческих, организаторских, спортивных).

### *Основные направления воспитательной работы в КСШ(к):*

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

*Формы воспитательных практик КСШ(к) для гармонического развития личности юного спортсмена, формирования его духовного мира, мы опираются на следующие положения:*

1. Патриотизм выступает первостепенной базовой национальной ценностью. Понимание важности для юного спортсмена таких качеств, как самоотверженность, преданность Родине дает ему возможность полноценной реализации в сфере физической культуры, спорта и общественной жизни. В вопросе организации патриотического воспитания юных спортсменов особого внимания заслуживает аспект нравственного облика обучающихся КСШ(к).

Для работы в направлении патриотического воспитания мы используем мотивирующие цифровые уроки, организация встреч с известными спортсменами, ветеранами, совместно с детьми, в рамках плана воспитательных мероприятий. Посещение музеев, выставок, спортивно-массовых мероприятий и участие в них в качестве волонтеров и юных спортивных судей.

2. В своей педагогической деятельности мы стремимся сформировать у юных спортсменов потребность в обязательном соблюдении принципов «честной игры», а именно:

- уважение к сопернику;
- уважение к правилам соревнований и решениям судей;
- нетерпимость к допингу и нарушению нравственных и этических принципов спорта;
- самоконтроль и самодисциплина спортсмена.

Данные принципы помогают создать модель спортивного поведения будущего чемпиона, достойного защищать честь своей страны на международной арене.

3. Рассматривая систему воспитания в дополнительном образовании, отметим, что задача тренера-преподавателя еще сложнее, чем учителя физической культуры. Обучение в общеобразовательной школе является обязательным, а занятие спортом он выбирает осознанно, его влекут интерес и личность педагога, которая является главной составляющей воспитания юного спортсмена и объединяет в себе ряд социальных ролей: от тренера и наставника до «важного» взрослого. Очень важным является эмоционально-психологическое состояние педагога, позволяющее сочетать доброжелательность и требовательность. Сильнейшим методом воспитания для нас является личный пример тренера-преподавателя.

4. Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями по вопросам ценностей физического воспитания дает результат гармоничного развития детско-родительских отношений путем совместного участия в социально-значимых проектах и способствует улучшению взаимопонимания в семье.

Особое внимание мы уделяем проведению семейных спортивных праздников, конкурсов, экскурсий, туристских походов выходного дня, совместных развлекательных мероприятий.

### **8.4. Основные направления самоанализа воспитательного процесса, организуемого в КСШ(к)**

Самоанализ деятельности КСШ(к) по результатам воспитательного процесса направлен на определение и повышение качества воспитания, которое представляет собой соотношение поставленных в этой области целей и реально полученных результатов,

определенных в соответствии с потребностями и перспективами развития личности и общества.

Качество воспитательного процесса КСШ(к) оценивается по трем основным направлениям:

- 1) качество воспитания обучающихся,
- 2) качество организации педагогом воспитательного процесса (как педагог организует воспитательный процесс),
- 3) качество созданных в образовательном учреждении условий для организации воспитательного процесса.

*О качестве созданных в КСШ(к) условий для воспитания можно судить по степени достижения следующих целей:*

- обеспечить воспитательный процесс в образовательном учреждении необходимыми ресурсами,
- организовать работу с тренерами-преподавателями, осуществляющими процесс воспитания в учреждении,
- организовать общешкольные события воспитательной направленности и поддерживать традиции их проведения в КСШ(к).

*О качестве организации тренерами-преподавателями воспитательного процесса можно судить по степени достижения следующих целей:*

- реализовать воспитательный потенциал учебно-тренировочной и вне учебной деятельности школьников,
- реализовать воспитательный потенциал взаимодействия с семьями обучающихся.

*О качестве воспитания обучающихся можно судить по степени достижения основной цели его воспитания, поставленной в зоне ближайшего развития воспитанника, - личностного роста, который проявляется:*

- в накоплении им основных социальных знаний,
- в развитии его позитивных отношений к базовым общественным ценностям,
- в приобретении им опыта самостоятельного ценностно-ориентированного социального действия.

Такая структура личностного роста отражает классическое психологическое представление о знании (когнитивном), отношенческом (аксиологическом) и деятельном (праксеологическом) компонентах человеческого сознания.

### ***Инструментарий оценки качества воспитания обучающихся***

Новые стандарты общего образования указывают, что предметом итоговой оценки освоения школьниками основной образовательной программы не могут являться результаты их воспитания: ценностные ориентации, индивидуальные личностные характеристики и т.п. Их предлагается осуществлять в рамках других мониторинговых исследований, которые должны быть направлены, в первую очередь, на выявление проблем воспитанности обучающихся, с которыми предстоит работать педагогам. То есть оценка качества воспитания – это внутренняя оценка, производимая самим педагогическим коллективом в своих профессиональных целях.

Итак, оценка качества воспитания обучающихся:

- 1) не является оценкой конкретного ребенка;
- 2) производится на основе неперсонифицированных диагностических методик;
- 3) осуществляется самим педагогическим коллективом образовательного учреждения;
- 4) используется для выявления проблемного поля школьного воспитания и совершенствования воспитательной деятельности педагогов.

Основанием для оценки качества воспитания являются результаты педагогических наблюдений и применения иных методик изучения личностного роста обучающихся.

Способами получения информации о состоянии организуемой в КСШ(к) совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с юными спортсменами и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Для оценки эффективности и результативности воспитательной деятельности КСШ(к) выделены показатели, по которым будет проводиться мониторинг по важным воспитательным аспектам, затем будет произведена процедура соответствия их существующим стандартам.

Таблица 9

Критерии	Показатели
Развитие личностной, социальной, общественно-полезной и здоровьесберегающей культуры обучающихся	Результаты диагностики воспитанности учащихся. Отсутствие увеличения количества учащихся, поставленных на различные виды профилактического учета за противоправные нарушения.
Характер социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в КДЮСШ(к)	Процент включенности классных коллективов в организацию деятельности по обеспечению взаимодействия педагогов, обучающихся, их родителей. Процент групп, активно участвующих в реализации плана воспитательной работы.
Характер развития отношений между участниками образовательных отношений	Количество обращений в Комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

Отслеживание состояния воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах, своевременная его корректировка и прогнозирование дальнейшего развития проводится ежегодно. Осуществляется постоянное изучение образовательной среды, анализируются ее воспитательные возможности.

Итогом самоанализа организуемой в КСШ(к) воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

### 8.5. Учебный план модуля «Воспитательный»

План включает в себя следующие направления:

#### *Связь поколений*

Цель: Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.

Задачи:

1. Воспитывать гордость за свою Родину, народных героев.
2. Сохранять историческую память поколений в памяти подрастающего поколения.
3. Способствовать формированию у обучающихся чувства сопричастности к истории и ответственности за будущее страны.

Формы: уроки мужества, беседы, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, конкурсы, посещение музеев, праздники, посвященные памятным датам.

*Растим патриота и гражданина России*

Цель: формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции.

Задачи:

1. Воспитывать правосознание, способность к осознанию своих прав и прав другого человека.
2. Развивать ученическое самоуправление, волонтерское движение.
3. Формировать культуру проявления гражданской позиции.
4. Формировать у обучающихся систему знаний, уважения и интереса к государственным символам России.

Формы: коллективные творческие конкурсы, викторины по правовой тематике, праздник дня Конституции, День Героев, встречи с интересными людьми, акции, диспуты.

*Мой край родной*

Цель: Воспитание у обучающихся любви к родному краю как к своей малой Родине.

Задачи:

1. Изучать историю родного края.
2. Воспитывать у обучающихся позицию «Я – гражданин России».
3. Формировать экологическое поведение.

Формы: экологическое движение, озеленение, игры, марафоны, викторины.

*Я и семья*

Цель: осознание обучающимися семьи как важнейшей жизненной ценности.

Задачи:

1. Воспитывать культуру семейных отношений, позитивных семейных ценностей.
2. Повышать педагогическую и психологическую компетенцию родителей.
3. Создавать условия для участия родителей в воспитательном процессе.

Формы: беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения.

### Календарный план-график воспитательной работы

Таблица 10

#### 1 направление: «Связь поколений»

<i>№ п/п</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Проведение мероприятий, посвященных памяти россиян, исполнивших долг за пределами Отечества	Февраль	Тренер-преподаватель
2	Участие в акции «Вахта памяти»: -встречи с ветеранами Великой Отечественной войны и тружениками тыла; -акции, посвященные Дню Победы.	Май	Тренер-преподаватель
3	Проведение конкурсов, подготовка докладов, презентаций, связанных с героическим прошлым России, важнейшими событиями в жизни народа.	В течение года	Тренер-преподаватель
4	Проведение памятных дней: - День Победы - День вывода войск из Афганистана - День защитников Отечества - День Героев	В течение года	Тренер-преподаватель

	-День единения и примирения.		
5	Семинары на тему «Герои и подвиги»	Февраль, май, октябрь, ноябрь	Тренер-преподаватель
6	Акция «Ветеран живет рядом»	Апрель, май	Тренер-преподаватель, администрация ГБУ ДО КСШ(к)
7	День Военно-воздушных сил	Август	Тренер-преподаватель, родители

### 2 направление: «Растим патриота и гражданина России»

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Участие в постоянно действующих всероссийских, региональных и районных конкурсах, реализующих программы патриотического воспитания школьников.	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Проведение внеклассных мероприятий, посвященные Конституции РФ, дню единения и примирения, дню Героев.	В течение года	Тренер-преподаватель
3	Подготовка и проведение месячника патриотического воспитания	Февраль	Тренер-преподаватель
4	Участие обучающихся педагога в конкурсах проектов: - «Я – гражданин России», -«Патриотическое воспитание обучающихся»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
5	Проведение уроков мужества, посвященных Дню Героев, Дню Защитника Отечества и Дню Победы.	Февраль, май, декабрь	Тренер-преподаватель
6	Конкурс рисунков на асфальте «Война глазами детей»	Апрель	Тренер-преподаватель
7	Круглый стол «Патриотизм начинается с меня»	Июнь	Тренер-преподаватель
8	Встречи с работниками прокуратуры, комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав	В течение года	Тренер-преподаватель, сотрудники ведомств

### 3 направление: «Мой край родной»

<i>№ n/n</i>	<i>мероприятия</i>	<i>сроки</i>	<i>ответственные</i>
1	Организация экскурсий в музей «Россия – моя история»	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Посещение презентации исторического музея «ГТО в Ставропольском крае и России»	Март	Тренер-преподаватель, родители
3	Участие в днях экологической безопасности	Апрель-июнь	Тренер-преподаватель
4	Организация походов, экскурсий по	Июнь-	Тренер-преподаватель,

	родному краю.	август	родители
5	День Ставропольского края и города Ставрополя	Сентябрь	Тренер-преподаватель, родители

#### 4 направление: «Я и семья»

№ п/п	мероприятия	сроки	ответственные
1	Проведение среди групп конкурса «Доброта спасет мир», посвященный Дню защиты детей, Дню пожилого человека, Дню матери, Дню защиты детей	В течение года	Тренер-преподаватель, родители
2	Участие в конкурсе «Лучшая открытка ветерану»	Май	Тренер-преподаватель, родители
3	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Апрель	Тренер-преподаватель, родители
4	Празднование Дня семьи	Июль	Тренер-преподаватель
5	Проведение родительских собраний.	В течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
6	Работа родительского комитета школы.	В течение года	Тренер-преподаватель, зам. директора по УВР
7	Работа родительского лектория	В течение года	Тренер-преподаватель
8	День знаний	1 сентября	Тренер-преподаватель

## 9. МОДУЛЬ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ»

Мероприятия модуля «Оздоровительный» реализуются в рамках самостоятельной работы обучающихся и внеурочной деятельности с использованием дистанционных технологий во период отпуска тренера-преподавателя по 1 занятию в неделю, а также в режиме внеурочной деятельности обучающихся.

### 9.1. Учебный план модуля «Оздоровительный»

Таблица 11

№	Оздоровительные занятия	Время	Время проведения
1.	Утренняя зарядка	10 мин.	каждый день
2.	Чтение здоровьесберегающей сказки «Доля каждому своя». Ссылка на материал на сайте КДЮСШ(к): <a href="https://youtu.be/uj_uGwf_AnY">https://youtu.be/uj_uGwf_AnY</a>	15 мин.	1 неделя

3.	Выполнение комплекса оздоровительных упражнений для развития координации Ссылка на материал на сайте КДЮСШ(к): <a href="https://youtu.be/IaynfBeYJ1Y">https://youtu.be/IaynfBeYJ1Y</a>	15 мин.	2 неделя
4.	Кинезиологическая сказка «Лесной домик» Ссылка на материал сказки: <a href="https://youtu.be/lr40wUSr-vE">https://youtu.be/lr40wUSr-vE</a>	15 мин.	3 неделя
5.	Изучение «Азбуки здорового коллектива» (Приложение 7)	15 мин.	4 неделя
6.	Проведение интерактивной игры «Здоровый образ жизни – выбор молодых», онлайн-платформа	45 мин.	5 неделя
7.	Изучение упражнений дыхательной гимнастики. Ссылка на видео: <a href="https://youtu.be/5ubVHtd0s98">https://youtu.be/5ubVHtd0s98</a>	15 мин.	6 неделя

## **9.2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Целью разработки плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте является формирование у подрастающего поколения антидопинговой культуры, в которой допинг – явление, не только чреватое рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом здорового образа жизни и спорта, но и противоречащее сути этих процессов как таковых. Допинг представляет собой серьёзную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта. Допинг ставит под угрозу этические принципы и ценности, закреплённые в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии.

Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами, не менее важно формирование у обучающихся нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся является непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

На федеральном уровне принято и действует ряд нормативных актов, чьи нормы являются частью механизма правового регулирования формирования и реализации



здорового образа жизни. Это Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где закреплены основополагающие принципы охраны здоровья граждан, полномочия федеральных органов государственной власти, в том числе по разработке и реализации программ формирования здорового образа жизни.

В полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации входит организация мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у граждан, проживающих на территории субъекта Российской Федерации.

В части 3 статьи 30 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» перечислены механизмы формирования здорового образа жизни:

- проведение мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» также содержатся нормы, касающиеся механизма формирования и реализации здорового образа жизни, в частности, направленность основного общего, основного среднего общего, дополнительного образования на формирование здорового образа жизни, направленность образовательных программ в области физической культуры и спорта на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и чистоты спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся, тренерам-преподавателям необходимо проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

1. Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом.
2. Организация встреч с медицинскими работниками.
3. Выступление на общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с информацией о проводимых организационно-методических мероприятиях по профилактике травматизма.
4. Проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций.
5. Выпуск памяток для родителей «Причины травматизма», «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.

Родители играют принципиально важную роль в формировании здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения своих детей, помогают в достижении спортивных результатов. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, с наибольшей полнотой раскрываются индивидуальные качества личности, ее внутренний мир. Исходя из этого, работу по информированию о вреде допинга, установок неприятия использования допинговых препаратов в ущерб собственному здоровью, предотвращению негативных ситуаций необходимо проводить, прежде всего, с родителями обучающихся.

Активная работа с родителями позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире, а также ценить, беречь и укреплять своё здоровье. В данном процессе крайне важен личный положительный пример родителей, которые могут научить ребёнка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта, формируя позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу. Родителям необходимо правильно расставлять приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов), как можно больше разговаривать с ребёнком, обращать внимание на любые изменения, происходящие с ребёнком, и оперативно реагировать на них.

Родителям стоит обращать пристальное внимание на окружение ребёнка (друзья, тренеры и т.д.), внимательно следить за психологическим состоянием ребёнка. Важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития. Ребёнка необходимо научить обращаться к родителям за помощью и советом (если ребёнок окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором). Также большую роль играет участие родителей в организации правильного распорядка дня детей и соблюдении ими режима.

Установление конструктивных отношений с родителями обучающихся позволяет оптимизировать образовательный процесс, достичь поставленных целей в реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также нивелирует организационные и методические трудности образовательной деятельности.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся, тренерам-преподавателям рекомендовано проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

- привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом;
- участие во встречах с медицинскими работниками, тренерами-преподавателями;
- участие в тематических родительских собраниях с целью ознакомления с проводимыми организационно-методическими мероприятиями по профилактике допинга;
- участие в антидопинговом просвещении родителей;
- участие в индивидуальных консультациях по формированию здорового образа жизни и антидопингового поведения у обучающихся.

В качестве рекомендации родителям можно предложить ввести новое «семейное» правило. Заменить пассивный образ жизни активным, использовать любую возможность для активного отдыха. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, пропагандировать ценности спорта, рассказать о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга.

Проблемы развития антидопингового образования объективно выдвигаются в число приоритетных среди всей парадигмы антидопинговой борьбы. Это связано с тем, что появилась острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только лабораторными или административными мерами проблему допинга не решить. Широкое распространение допинга потребовало безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе принципиальных мировоззренческих ориентиров и ценностей. Наиболее эффективным инструментом формирования антидопингового мировоззрения мировым сообществом

признаны образовательные программы Всемирного антидопингового агентства, на основе которых разрабатываются все иные формы антидопингового образования.

### 9.3. Календарный план-график образовательных антидопинговых мероприятий

Таблица 12

Тип мероприятия	Сроки проведения	Целевая аудитория	Темы для освещения	Ответственный исполнитель
Теоретическое занятие	январь	обучающиеся	Понятие допинга. Ценности спорта.	Тренер-преподаватель
Онлайн-курс	февраль	обучающиеся	Прохождение образовательного онлайн-курса на сайте РУСАДА в соответствии с возрастом обучающихся	Тренер-преподаватель, обучающиеся
Семинар	март-апрель	родители	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель
Игровое занятие	апрель-май	обучающиеся	«Честный спорт»	Тренер-преподаватель
Онлайн-тест	август	обучающиеся, родители	Всероссийский антидопинговый диктант	Тренер-преподаватель
Теоретическое занятие	октябрь	обучающиеся	«Медицинские аспекты допинга», «Профилактика зависимого поведения»	Медицинский работник, тренер-преподаватель

## 10. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Занятия боксом проводятся в специализированном спортивном зале и на уличной площадке.

Для успешной реализации и данной Программы необходимо следующее оборудование:

1. Ринг боксерский;
2. Боксерские груши;
3. Боксерские мешки;
4. Настенная подушка;

5. Боксерские перчатки (разного веса синего и красного цвета);
6. Боксерские снарядные перчатки;
7. Боксерские защитные шлемы (маски синего и красного цвета);
8. Защитный бандаж (раковина) для юношей;
9. Защитный бандаж для девушек;
10. Защитный протектор для груди для девушек;
11. Боксерская капа;
12. Бинты боксерские;
13. Гантели (вес от 0,5 до 5 кг);
14. Гонг;
15. Секундомер;
16. Теннисные мячи;
17. Медицинболы (разного веса);
18. Скакалки.

**Информационные средства обучения:**

- Персональный компьютер, оснащенный веб-камерой, колонками, имеющий доступ в интернет;
- Официальный сайт ГБУ ДО КСШ(к), адрес сайта: <http://kdusshk.ru/>;
- Онлайн-платформа «Сферум»;

## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Методическая литература*

1. Ахматгатин А.А. Оптимизация тренировочного процесса боксеров квалификации на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям // Современные наукоемкие технологии. 2016 № 2-1. С. 60-64.
2. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М.:, 2008.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2021.
4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акоюн и др. – 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
5. Бокс. Энциклопедия// Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2011.
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 1979.
7. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры/Для занятий с начинающими/. – М.: ФиС, 1965
8. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
9. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов Физической культуры – М.: ИНСАН, 2010.
10. Денисов Б.С. Техника – основа мастерства в боксе. – М.: ФиС, 1957.
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2019.
12. Ермаков В.А. Подвижные игры для направленного развития двигательных способностей: Учебное пособие. Тула: Изд-во ТулГУ, 2013 128
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
14. Теория и методика бокса. Учебник. / Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.:ФК, 2009. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2018г.
15. Федченко В.А. Защита боксера. – М.: ФиС, 1958.
16. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
17. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.:,2009.
18. Филимонов В.И., Тушер Ю.В., Бокс. Обучение и тренировка в группах начальной подготовки. – М., 2021.
19. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
20. Щитов В.К. Бокс для начинающих. – М.: «Фаир-пресс», 2001.

### *Нормативно-правовые акты*

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Режим доступа: <http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda> (Дата обращения 15.04.2023 г.).

2. Методические рекомендации по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021 г. // Режим доступа: <http://xn--b1a3a.xn--b1atfbladk.xn--p1ai/news/post/534/> (дата обращения 25.04.2023 г.)

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2012 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» // Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (Дата обращения 17.04.2023 г.).

4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» // Режим доступа: <https://fzakon.ru/laws/federalnyy-zakon-ot-29.12.2012-n-273-fz/> (Дата обращения 10.04.2023 г.).

5. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ (последняя редакция) // Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_358792/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358792/) (Дата обращения 07.04.2023 г.).

# 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ ПРОГРАММЫ

Приложение 1

## ИНСТРУКЦИЯ

### по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу

#### 1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

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

Опасные факторы:

травмы при несоблюдении правил по боксу;

травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности пола;

наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

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

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

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

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

#### 2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

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

Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, биндажа, эластичных бинтов, перчаток.

Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

#### 3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

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

Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

Не выполнять технических действий без самостраховки.

Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

Правильный подбор спарринг партнеров по весу, возрасту и уровню мастерства.

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

Соблюдать дисциплину на занятиях.

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.



**План-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу**

Группа: \_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_

Задачи:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Тип занятия: \_\_\_\_\_

Метод проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

№/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<b><u>Подготовительная часть:</u></b>		
2	<b><u>Основная часть:</u></b>		
3	<b><u>Заключительная часть:</u></b>		

## Экипировка боксера

	<p><b>Боксёрские перчатки</b> защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 10 унций. По типу фиксации перчатки для бокса делятся на перчатки на шнуровке и на липучке. Перчатки на шнуровке используют профессиональные боксёры, на липучке любители.</p>
	<p><b>Снарядные перчатки</b> предназначены для более продуктивной наработки удара на снарядах (мешки, груши, настенные подушки...).</p> <p>Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки.</p> <p>Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими.</p>
	<p>С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях. В настоящее время в шлемах выступают юноши, девушки, юниоры, юниорки и женщины.</p> <p><b>Шлем</b> – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, рассечений и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта.</p> <p>Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей, – мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку</li></ul>

	<p>головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы.</p>
	<p><b>Боксерки</b> – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.</p>
	<p><b>Боксерские бинты</b> предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток</p>



Главным элементом экипировки боксера, является **боксерская капа**, которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. История возникновения защиты для зубов (капы) появилась больше ста лет назад, в 1986 году капы начали использовать боксеры. Сейчас, без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть. Использование капы красного, розового цветов на соревнованиях запрещено.



**Боксёрская форма** – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Основной материал для боксёрских маек и трусов - синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду.

	<p><b>Бандаж</b> предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей.</p>
	<p>Обязательным элементом экипировки девушек являются майки и защищающие <b>грудь протекторы</b> – специальные пластиковые щитки. Защита груди предназначена для защиты женской груди от возможных гематом, которые могут привести к повреждению тканей. Протектор должен быть подобран индивидуально, при этом он не должен закрывать только мягкую часть груди, оставляя незащищенной грудину.</p>

Примерный план-график - группа СО, январь г.

№ п/п	Учебный материал	№ уроков												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>I</b>	<b>Технико-тактические действия</b>													
1	Положение кулака.	+	+	+	+	+	+	+						
2	Учебная стойка.	+	+	+	+	+	+	+						
3	Передвижения в учебной стойке.	+	+	+	+	+	+	+						
4	Имитация прямых ударов в учебной стойке.	+	+	+	+	+	+	+						
5	Боевая стойка.								+	+	+	+	+	+
6	Упражнения в боевой стойке.								+	+	+	+	+	+
7	Техника передвижения.								+	+	+	+	+	+
8	Защита подставкой.								+	+	+	+	+	+
9	Изучение прямых ударов в боевой стойке.								+	+	+	+	+	+
10	Боевые дистанции.	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
11	Защита сведением рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
12	Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.													
13	Прямые удары в туловище и защиты подставкой.													
14	Защиты отбивами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
15	Совершенствование техники прямых ударов и защит в тках.													
16	Защита при помощи туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
17	Контратаки одиночными ударами												+	+
18	Повторные и двойные удары в голову и туловище.												+	+
19	Финты и ложные действия.									+	+	+	+	+
20	Комбинации из трех-четырех прямых ударов.												+	+
21	Защиты уходом и отходом.												+	+
22	Защита «сайдстеп».												+	+
23	Условные бои.									+	+	+	+	+
24	Защиты уклонами.												+	+
25	Контратаки двойными ударами.													
26	Контратаки сериями ударов.													
27	Удары снизу и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+						
28	Комбинации из ударов снизу.													
29	Удары сбоку и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+						
30	Комбинации из ударов снизу и сбоку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
31	Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты													
32	Вольные бои и спарринги													
<b>II</b>	<b>ОФП</b>													
1	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Растягивание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнение на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения с набивным мячом.									+	+	+	+	+
5	Упражнения с отягощениями.	+	+	+	+	+	+	+	+					
6	Упражнения с теннисными мячами.		+		+		+		+		+		+	
7	Атлетическая гимнастика.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Эстафеты и подвижные игры.	+			+	+		+				+	+	+
9	Плавание			+			+				+			+
<b>III</b>	<b>Избранный вид спорта</b>													
1	Упражнение в ударах по боксёрским снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение со скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Бой с тенью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Имитация боевых действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>IV</b>	<b>Теория</b>													
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	+		+		+		+	+	+	+	+		+
<b>V</b>	<b>Контрольные нормативы</b>													
1	Контрольные нормативы, контрольно-переводные тивы	+	+	+	+	+								
<b>VI</b>	<b>Медицинское обследование</b>													
	Медицинское обследование				+						+			

**Контрольные вопросы для определения уровня усвоения раздела теоретической подготовки для проведения промежуточной аттестации**

1. Теоретические вопросы:

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы.

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе?

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

ОТВЕТЫ.

Ответ 1: Нет.

Ответ 2: Шаг назад.

Ответ 3: Нет.

Ответ 5: Нет.

Ответ 6: Джеймс Браун.

Ответ 7: Из 3 раундов.

Ответ 8: 3 минуты.

Ответ 9: Да.

Ответ 10: Да.

Ответ 11: Гавана, Куба.

Ответ 12: Удар гонга.

Ответ 13: Секундант.

Ответ 14: Нокаут.

Ответ 15: Ринг.

Ответ 16: Стоп.

Ответ 17: Унция.

Ответ 18: 3 минуты.



Ответ 19: По весу.

Ответ 20: Капа.

Ответ 21: Апперкот.

Министерство образования Ставропольского края  
государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Краевая спортивная школа (комплексная)»

Методическая разработка воспитательного  
мероприятия для обучающихся спортивно-  
оздоровительных групп отделения единоборств ГБУ ДО  
КСШ(к)  
*«Спортивное Ставрополье:  
Едины памятью и гордостью!»*



**Направление:** патриотическое воспитание

**Разработчик:**  
Гладких Анна Михайловна  
старший тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

г. Ставрополь, 2023 г.

## Пояснительная записка

**Тема воспитательного мероприятия** «*Спортивное Ставрополье: Едины памятью и гордостью!*»

**Тематическое направление методической разработки воспитательного мероприятия**

–гражданско-патриотическое направление

**Форма:** беседа

**Контингент:** обучающиеся спортивно-оздоровительных групп отделения единоборств ГБУ ДО КСШ(к)

**Цель воспитательного мероприятия:** приобщение детей к здоровому образу жизни, привитие любви к своей малой Родине и ее истории

**Задачи:**

- продемонстрировать обучающимся значение здорового образа жизни в становлении личности человека;
- популяризировать физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность с целью привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- показать примеры героев спорта Ставрополья.

**Личностные УУД:** развитие доброжелательности, любознательности, чувства патриотизма

**Предметные УУД:** анализ своих действий, формулировка ответов на поставленные вопросы, приобретение опыта работы в группах

**Метапредметные УУД:** интерес к новой информации; развитие навыков сотрудничества с другими участниками коллектива

**ИКТ:** презентация

**Методы и приемы:** беседа

## Ход мероприятия

**Тренер-преподаватель. (Слайд 1)** Здравствуйте, уважаемые ребята! Я рада приветствовать вас на нашем мероприятии, которое посвящено спорту. Сегодня мы поговорим с вами о спортивном развитии и достижениях на нашей малой Родине - Ставрополье.

**Тренер-преподаватель. (Слайд 2)** Знаете ли вы, как называются самые главные соревнования у спортсменов? (Олимпийские игры.)

Каждый спортсмен мечтает выступить и победить в них.

Послушайте легенду о происхождении Олимпийских игр.

«Молва связывает возникновение Олимпийских игр в древности с именем Ифита. Владыки края Олимп. Годы его правления то и дело омрачались кровавыми распрями с соседями. И каждый, когда вот-вот должна вспыхнуть очередная война со Спартой, Ифит предложил спартанцам вложить мечи в ножны и, заключив мир, устроить в честь этого события состязания атлетов, «дабы не оружием и кровью, а силой и ловкостью величие людей утверждать». Предложение было принято, и Олимпия навсегда стала местом мирных спортивных баталий.

Прошло много времени. И вот в 1896 г. над столицей Греции Афинами вновь вспыхнул олимпийский огонь. Отсюда началось исчисление современных олимпийских игр»

**Тренер-преподаватель. (Слайд 3)** Ребята, посмотрите на эмблему современных Олимпийских игр. Это пять колец. Что обозначают эти кольца? (Пять континентов.) Это знак единства и дружбы спортсменов пяти континентов. Голубое кольцо символизирует Европу, желтое – Азию, черное – Африку, зеленое – Австралию, красное – Америку.

**Тренер-преподаватель. (Слайд 4)** У каждой малой Родины есть своя спортивная история. Спорт на Ставрополье занимает ключевое место с истории. Ставрополье славится своими спортивными героями и по сей день. Количество базовых видов спорта в регионе ежегодно увеличивается. Так, в 2011 году их было всего семь, а в текущем — уже 17.

Расширению перечня базовых видов спорта способствовали высокие показатели выступлений наших спортсменов на всероссийских и международных соревнованиях.

**Тренер-преподаватель. (Слайд 5)** Ежегодно увеличивается и количество занимающихся базовыми видами спорта, а также число спортсменов, включенных в составы сборных страны и их резерва. Сейчас в национальные команды входят 144 ставропольских атлета, среди них — 18 спортсменов-инвалидов.

**Тренер-преподаватель. (Слайд 6)** Спортивная история нашего края также славится своими прошлыми достижениями. С началом Великой Отечественной войны значительная часть физкультурников и спортсменов края встали в ряды защитников Родины, а другие вели работу в тылу. Период оккупации нанес огромный ущерб футбольным организациям: многие игроки погибли, большинство стадионов было разрушено. После восстановления Краевого комитета по делам физической культуры и спорта в 1945 г. организационно-спортивная работа проводилась преимущественно в оборонных видах спорта, поэтому футбол в первые годы войны развивался бессистемно,

хотя и был широко распространен, чему способствовали возобновление Всесоюзного турнира за звание Чемпиона СССР и РСФСР. В 1949 г. ставропольское «Динамо» в первый и последний раз в своей истории завоевало почетное звание чемпиона РСФСР по футболу. Начиная с конца 40 – начала 50-х гг. и далее, в 60-70-е годы, на Ставрополье футбольные матчи собирали тысячи зрителей. Из 40 команд, имеющих в крае, 30 активно вели учебно-тренировочную работу и проводили товарищеские встречи. В регионе спорт именно в эти годы стал главной составной частью жизни населения края. Значительный рост футбольного движения произошел в сельской местности.

**Тренер-преподаватель. (Слайд 7)** Представители многих стран участвуют в показательных выступлениях на Олимпийских играх. Так, ставропольские спортсмены **Алексей Крыжановский** (акробатика) и **Андрей Лисицкий** (фристайл) принимали участие в показательных выступлениях в Атланте, Сиднее и Калгари. Для проведения и обслуживания соревнований, входящих в программу Олимпийских игр, в качестве спортивных судей привлекались и представители нашего края: **Борис Савин** (бокс), **Николай Чернышев**, **Михаил Бережной**, **Борис Криунов**, **Иван Маклаков**, **Владимир Олейников** (легкая атлетика).

На многих Олимпиадах в качестве туристов побывало большое число ставропольцев.

Следует также отметить выступления воспитанников ставропольского спорта за другие команды.

**Валерий Леонов**, штангист из Ессентуков, переехав на постоянное место жительства в Грецию, успешно выступал на Олимпийских играх в Атланте.

Воспитанница Невинномысской школы фигурного катания на коньках **Елена Бережная** в парном катании с Антоном Сихарулидзе в 2002 году в американском городе Солт-Лейк-Сити на XIX Олимпийских играх стала олимпийской чемпионкой.

**Роман Ивановский**, также воспитанник Невинномысской СДЮШОР, участвовал в эстафетном плавании в Атланте в 1996 г. и завоевал серебряную медаль.

Воспитанник Ставропольского училища Олимпийского резерва баскетболист **Никита Моргунов** участник Олимпийских игр в Сиднее.

#### **Тренер-преподаватель (Слайд 7)**

На Ставрополье очень много примеров для подражания в спорте.

**Бережная Елена.** На зимних олимпийских играх 1988 в Нагано российские спортсмены в сумме завоевали 9 золотых, 6 серебряных и 3 бронзовых медалей — достаточно скромный результат. Но не скажешь подобного о команде наших лыжников,

которые принесли в копилку сборной 5 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовую награду. Как всегда на высоте были наши фигуристы — три золота из четырёх.

**Чемеркин Андрей. (Слайд 8)** На Олимпийских играх в Атланте спортсмены сборной России завоевали 26 золотых, 21 серебряную и 16 бронзовых наград, заняв второе место, после США, в командном зачёте. Эта олимпиада стала бенефисом российского гимнаста Алексея Немова, который по результатам соревнований стал двукратным олимпийским чемпионом, также он выиграл одну серебряную награду и три бронзовых. Почин Немова поддержали наши пловцы — Александр Попов и Денис Панкратов также завоевали по две золотых медали. В легкой атлетике двукратной олимпийской чемпионкой стала **Светлана Мастеркова**, победившая в забегах на 800 и 1500 метров.

**Гранкин Сергей, Кузнецов Евгений. (Слайд 9)**

На Олимпиаде в Лондоне сборная России впервые в своей истории не попала в тройку лучших команд, заняв в общекомандном зачёте четвертое место. Эти Олимпийские игры запомнятся отличным выступлением наших легкоатлетов, завоевавших 8 золотых медалей; невероятным подъёмом отечественного дзюдо — сразу три российских дзюдоиста стали олимпийскими чемпионами; откровением в лице гимнастки **Алии Мустафиной**, она не только стала олимпийской чемпионкой, но увезла из Лондона ещё серебро и две бронзы; достижением несравненной **Евгении Канаевой**, которая стала первой гимнасткой дважды победившей на Олимпиаде в индивидуальном многоборье. И, конечно же, особой строчкой в историю российского спорта была вписана драматическая победа российских волейболистов.

**Тренер-преподаватель. (Слайд 10)** Эти и многие другие спортсмены Ставрополя служат примером для подражания будущему поколению – Вам!

Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! Возможно, именно вы - будущие герои своей страны!

**Итог занятия. Рефлексия.**

**Тренер-преподаватель:**

- Ребята, чему посвящено было занятие?
- Кто из спортсменов запомнился вам больше всего?
- Чей результат вы хотите повторить?

**Анкета для родителей**

*Уважаемые родители! Просим Вас принять участие в оценке качества дополнительного образования детей в ГБУ ДО КСШ(к) г. Ставрополя*

Оцените, пожалуйста, степень своей удовлетворенности различными сторонами деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. Для этого в каждой строке приведенных ниже таблиц обведите кружком одну оценку, которая соответствует Вашему мнению по следующему критерию:

- 5—это меня вполне удовлетворяет;
- 4 —это меня удовлетворяет не в полной мере;
- 3 – это меня скорее не удовлетворяет;
- 2 – это меня совершенно не удовлетворяет;
- 0 – затрудняюсь ответить.

**1. Обеспечение доступности качественного дополнительного образования:**

1.	Возможность выбора подходящего для ребенка детского объединения	5	4	3	2	0
2.	Условия поступления в учреждение дополнительного образования	5	4	3	2	0

**2. Достижения Вашего ребенка по результатам обучения в учреждении:**

1.	Уровень дополнительных знаний	5	4	3	2	0
2.	Уровень овладения дополнительными практическими	5	4	3	2	0
3.	Участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных фестивалях, конкурсах, олимпиадах	5	4	3	2	0

**3. Организация учебно-воспитательного процесса в учреждении:**

1.	Современность дополнительных образовательных	5	4	3	2	0
2.	Режим работы групп, объединений, секций, студий	5	4	3	2	0
3.	Организация мероприятий (досуговых, спортивных, общественно-полезных, экскурсионных и т.д.)	5	4	3	2	0

**4. Информирование о деятельности учреждения:**

1.	Информирование о деятельности учреждения дополнительного образования на родительских собраниях	5	4	3	2	0
2.	Оформление сайта учреждения в Интернете	5	4	3	2	0
3.	Информирование родителей о работе групп, секций.	5	4	3	2	0

*Далее отметьте выбранный вариант ответа любым знаком, например ✓.*

5. Выдали оценку деятельности учреждения дополнительного образования, которое посещает Ваш ребенок. А как Вы полагаете, доволен ли этим учреждением Ваш ребенок?

- 1. Вполне.
- 2. Скорее доволен, чем нет.
- 3. Скорее недоволен.
- 4. Совершенно недоволен.
- 5. Затрудняюсь ответить

6. Ваши предложения и пожелания:

---

*Благодарим за участие в опросе!*



**Опросник «Личностный рост» для обучающихся**

Опросник заполняется обучающимися самостоятельно в течение 1 часа

Дорогие спортсмены, перед вами утверждения, прочитав которые, вы можете поставить положительную или отрицательную оценку. Если согласны с написанным, то поставьте оценку от +1, до +4; если вы не согласны с высказыванием, то поставьте отрицательную оценку от – 1 до – 4. В данном опроснике нет «верных» или «неправильных» ответов, нам важно знать ваше мнение.

1. Люди, которые критикует порядок в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
2. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
3. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.
4. Я люблю работать.
5. То, что взрослые называют культурным достоянием прошлого, на самом деле часто оказывается просто старыми ненужными вещами.
6. Даже если мне что-то непонятно на занятии, то я не стану задавать уточняющие вопросы тренеру-преподавателю – ведь это не так уж и важно.
7. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.
8. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
9. Занятия физкультурой и спортом – необходимость для здоровья каждого человека.
10. Большинство моих ровесников предпочитает общаться с красивыми людьми.
11. Мне повезло, что я живу именно в России.
12. Человек – царь природы, а потому он может делать с ней все, что захочет.
13. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
14. Чистить улицы, убирать помещения, собирать мусор – это работа, недостойная нормального человека.

15. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
16. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.
17. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.
18. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
19. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять психологическое напряжение.
20. Я часто недоволен своей жизнью.
21. Я хочу быть защитником своей Родины.
22. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
23. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
24. Мне стыдно и неловко, когда я не выполняю порученную мне работу до конца.
25. Нецензурные выражения – признак бескультурья.
26. Учеба – занятие для зануд и зубрил.
27. Убийство человека может быть оправдано, если совершено ради торжества справедливости.
28. Мне кажется, что большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к нам из других мест.
29. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
30. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
31. День Победы (9 мая) – праздник не для всех, а только для ветеранов и детей войны.
32. Торговля редкими животными – вполне нормальное занятие, ведь людям надо зарабатывать деньги.
33. Военнопленных нельзя жалеть, ведь они наши враги и сами не жалели бы нас.
34. Мне нравится помогать родителям в домашней работе.

35. Ребенку должно быть разрешено перебивать разговор взрослых, ведь он тоже имеет право высказаться.
36. Человек не может всего знать, поэтому меня и не волнует, что я не знаю многих важных вещей.
37. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
38. Судейство в отношении наших спортсменов на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиянам относятся предвзято.
39. В жизни очень важно поддерживать свою хорошую физическую форму.
40. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми: я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
41. Вставать, когда заиграл гимн страны – довольно непонятный и странный обычай.
42. Я не стал бы убирать чужой мусор в лесу, потому что это должен делать только тот, кто намусорил.
43. Уступить в споре – значит показать свою слабость.
44. Для выполнения учебных заданий надо прилагать усилия, и я люблю это делать.
45. Меня несколько не смущают надписи и рисунки в подъездах, на заборах и домах, ведь не я же их там оставил.
46. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
47. Если рядом со мной находится человек, который чем-то расстроен, то я тоже чувствую себя плохо.
48. Я против применения допинга в спорте, допинг - это настоящий обман.
49. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
50. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
51. Бывает, что я испытываю сильное волнение и чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.

52. Не случится ничего страшного, если после мытья рук я случайно забуду закрыть кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
53. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.
54. Я считаю, что мое участие в субботнике по очистке территории двора или школы особо никому не нужно, ведь есть дворники и уборщицы, которые за эту работу получают деньги.
55. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого – ведь он уже взрослый.
56. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
57. Пыток не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
58. Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
59. Я думаю, что здоровье сегодня – не самое главное для человека.
60. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
61. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.
62. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
63. Мне кажется, что у нашей страны слишком много опасного оружия и это плохо – его количество можно было бы уменьшить.
64. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
65. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.
66. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать что-то новое.
67. Нищих и попрошаек необходимо арестовывать и заставлять работать.

68. Люди другой национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.

69. Вкус еды для меня важнее, чем ее польза.

70. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.

Впиши в таблицу мероприятия, в которых ты принимал участие в течение учебного года, во второй колонке укажи, в каком качестве

Название мероприятия, дата и место проведения	Организатор или участник