

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята
на заседании педагогического совета

« 31 » августа 2017 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 31 » августа 2017 года



Рабочая программа:

«Бокс»

Тренер-преподаватель: Козлов Юрий Александрович

Этап подготовки: УТ-1

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 3 |
| 1. Нормативная часть | 3 |
| 1.1 Критерии комплектования учебных групп..... | 3 |
| 1.2 Режим тренировочной работы. | 3 |
| 1.3 Формы занятий | 4 |
| 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение | 4 |
| 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности | 4 |
| 2. Учебно-тематический план | 5 |
| 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы | 5 |
| 2.2 Основные задачи | 5 |
| 3. Содержание Программы..... | 7 |
| 3.1 Теоретическая подготовка..... | 9 |
| 3.2. Общая и специальная физическая подготовка..... | 11 |
| 3.3. Избранный вид спорта | 13 |
| 3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка..... | 14 |
| 3.5 Другие виды спорта и подвижные игры | 16 |
| 3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы | 16 |
| 4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе подготовки..... | 19 |
| 4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы..... | 19 |
| 4.2 Механизм проведения контрольных мероприятий | 19 |
| 5. Перечень информационного обеспечения..... | 21 |

Пояснительная записка

Рабочая программа по боксу (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

1.1 Критерии комплектования учебных групп

Таблица 1

| Год обучения | Минимальный возраст учащихся на начало учебного года | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года |
|---|--|-------------------------------------|--|--|
| Тренировочный этап (базовой подготовки) | | | | |
| 1-й | 12 | 10 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и

дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Расписание занятий

Таблица 2

| пн. | вт. | ср. | чт. | пт. | сб. | вскр. |
|-----|-----------------|-----------------|-----|-----------------|-----|-----------------|
| | 18:00- 20:15 | 18:00- 20:15 | | 18:00- 20:15 | | 18:00- 20:15 |

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 135 минут.

1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, тестирование и контроль.

1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

| Виды соревнований | Тренировочный этап 1-го года обучения |
|-------------------|---------------------------------------|
| Контрольные | 4 |
| Отборочные | 1 |
| Основные | 1 |
| Главные | - |

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 4

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Годовой объем учебного плана (в ак. часах) |
|--|---|---|
| Тренировочный этап (этап базовой подготовки) | 1 | 537 |

2.2 Основные задачи

На тренировочном этапе задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. На этом этапе увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, неуклонно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес технической и тактической подготовки. Объем участия в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований и разрядных требований.

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (1-й год обучения)

Таблица 5

| | | Месяцы | | | | | | | | | | | | всего |
|-------------------------------------|---|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|-------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| Виды подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка и техника безопасности | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 5 | 1 | 27 |
| 2 | Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры | 9 | 13 | 12 | 13 | 8 | 10 | 10 | 10 | 11 | 8 | 11 | 3 | 118 |
| 3 | Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта | 25 | 25 | 25 | 26 | 23 | 25 | 25 | 25 | 24 | 7 | 23 | 8 | 261 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 7 | 8 | 12 | 12 | 11 | 5 | 6 | 2 | 111 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 2 | | | | 2 | | 2 | 2 | | | 2 | 2 | 12 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | | | | | | | | | | | 2 | 2 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Самостоятельная работа уч-ся | | | | | | | | | | 26 | | 10 | 36 |
| 9 | Сдача контрольных нормативов | 1 | 1 | | | | | | | | | 2 | | 2 |
| Всего за месяц (в ак. часах) | | 51 | 54 | 51 | 54 | 42 | 45 | 51 | 51 | 48 | 21 | 51 | 18 | 537 |

3. Содержание Программы

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

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
 - история развития избранного вида спорта;
 - основы философии и психологии спортивных единоборств;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
 - уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
 - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
 - гигиенические знания, умения и навыки;
 - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
 - основы спортивного питания;
 - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

3. В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы;

5. В области технико-тактической и психологической подготовки:
- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
 - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
 - приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
 - умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

3.1 Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт.

Общественно-политическое и государственное значение спорта.
Массовый характер спорта.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования.

История развития бокса.

Роль бокса как вида спорта. Характеристика бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Влияние российской школы на развитие бокса в мире.

Возникновение и развитие бокса как вида спорта. Первые чемпионаты России по боксу. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы.

Организация федерации бокса в России. Международная федерация бокса.

Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий.

Мышечная деятельность.

Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятие о гигиене.

Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.

Основы спортивного питания.

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов,

минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

Антидопинговые правила

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга.

Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж: приемы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах.

Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке.

Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Психологическая подготовка до, во время и после соревнований.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Применение специальной экипировки.

Требования к спортивному залу для занятий. Освещение. Вентиляция.

Оборудование и инвентарь зала.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым

шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание мяча, толкание гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.

3.3. Избранный вид спорта

Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское

обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

Развитие специальных физических и психических качеств.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий.

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка. Главный элемент движения.

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-

волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям.
Управление психическим состоянием.

Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

3.5 Другие виды спорта и подвижные игры

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в строгом соответствии с требованиями инструкций по охране труда.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 6

| № п\п | Тема | Форма проведения |
|--------------|--|---|
| 1 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | |
| 4 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья | |
| 5 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 6 | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 7 | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Мальчики | Девочки |
| 1 | 2 | 3 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более – 3 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 14 раз) |
| | Поднос ног к перекладине (не менее 10 раз) | Поднос ног к перекладине (не менее 4 раза) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 170 см) | Прыжок в длину с места (не менее 165 см) |
| | Метание теннисного мяча (не менее 45 м.) | Метание теннисного мяча (не менее 35 м.) |

4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий

Комплекс контрольных упражнений включает в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме учебно-тренировочного занятия в спортивно-оздоровительном лагере с привлечением третьих лиц (тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительном лагере.

5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России от 20.03.2013 №123)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация бокса России www.rusboxing.ru;
7. Федерация бокса Санкт-Петербурга www.сфбспб.рф