

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

Принята
на заседании педагогического совета

И «августе» 2017 года, протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от «01» сентября 2017 года



Рабочая программа:
«Бокс»

Тренер-преподаватель: Дотдаев Р.Х.

Этап подготовки: ВСМ

Срок реализации программы: 1 год

Санкт-Петербург

2017

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка..... | 4 |
| 1. Нормативная часть..... | 4 |
| 1.1 Критерии комплектования учебных групп..... | 4 |
| 1.2 Режим тренировочной работы..... | 4 |
| 1.3 Формы занятий..... | 5 |
| 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение..... | 5 |
| 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности..... | 6 |
| 2. Учебно-тематический план..... | 6 |
| 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы..... | 7 |
| 2.2 Основные задачи..... | 7 |
| 2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения..... | 12 |
| 2.4 Объем и период прохождения судейской практики..... | 12 |
| 2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию..... | 13 |
| 2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий..... | 13 |
| 3. Методическая часть..... | 14 |
| 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки..... | 14 |
| 3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения..... | 16 |
| 3.2.1 Теоретическая подготовка..... | 16 |
| 3.2.2 Общая и специальная физическая подготовка..... | 19 |
| 3.2.3 Избранный вид спорта..... | 21 |
| 3.2.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка..... | 23 |
| 3.2.5 Другие виды спорта и подвижные игры..... | 24 |
| 3.3. Требования мер безопасности в процессе реализации Программы..... | 24 |
| 3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок..... | 26 |
| 3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, | |

| | |
|---|----|
| антидопинговых мероприятий, судейской практики..... | 26 |
| 4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы..... | 28 |
| 4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки..... | 28 |
| 4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)..... | 29 |
| 4.3. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы..... | 30 |
| 4.4 Механизм проведения контрольных мероприятий..... | 30 |
| 4.5 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе..... | 30 |
| 4.6 Требования к результатам освоения Программы..... | 31 |
| 5. Перечень информационного обеспечения..... | 32 |

Пояснительная записка

Рабочая программа по бокс (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 |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|--|
| Этап высшего спортивного мастерства | | | | |
| весь период | 16 | 4 | 32 | МС |

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 ВСМ

Таблица 2

| пн. | вт. | ср. | чт. | пт. | сб. | вскр. |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----|-----------------|-----------------|-------|
| 10.00- 12.15 | 10.00- 12.15 | 10.00- 12.15 | - | 10.00- 12.15 | 10.00- 13.00 | - |
| 17.00- 20.00 | 17.00- 20.00 | 17.00- 20.00 | - | 17.00- 20.00 | - | - |

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 240 в минутах.

1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

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, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

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

Таблица 3

| Виды соревнований | Этапы и годы подготовки |
|-------------------|-------------------------------------|
| | Этап высшего спортивного мастерства |
| Контрольные | 6 |
| Отборочные | 2 |
| Основные | 2 |
| Главные | 1 |

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) |
|-------------------------------------|------------------------------------|--|
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 1664 |

2.2 Основные задачи

1. Отбор перспективных спортсменов.

2. Повышение уровня физической подготовки.
3. Развитие и совершенствование физических качеств.
4. Развитие функциональной подготовленности.
5. Воспитание специальных психических качеств.

6. Достижение высоких стабильных результатов.
7. Совершенствование технико-тактического мастерства.
8. Совершенствование специальных физических качеств.
9. Повышение технической и тактической подготовленности.
10. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.
11. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
12. Достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядов, званий.

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по боксу

Таблица 6

| № п/п | Разделы подготовки | Этапы подготовки |
|--------------------|---|------------------|
| | | ВСМ |
| | | весь период |
| 1 | Теоретическая подготовка и техника безопасности | 62 |
| 2 | Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры | 124 |
| 3 | Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта | 608 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности | 200 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 62 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | 24 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 24 |
| 8 | Самостоятельная работа учащегося | 24 |
| Итого часов | | 1664 |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа
высшего спортивного мастерства**

Таблица 7

| | | Месяцы | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------|----------------|---------------|----------------|---------------|----------------|-------------|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март |
| Виды подготовки | | | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка и техника безопасности | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 2 | Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3 | Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта | 80 | 75 | 65 | 68 | 67 | 67 | 67 |
| 4 | Технико-тактическая и психологическая подготовка | 29 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 5 | Участие в соревнованиях | | 3 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 6 | Восстановительные мероприятия | | 6 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 8 | Самостоятельная работа учащегося | | | | | | | |
| Всего за месяц (в ак. часах) | | 138 | 139 | 138 | 139 | 138 | 138 | 138 |

2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения

Таблица 8

| Разделы подготовки | Этапы |
|---|-------------------------------------|
| | Этап высшего спортивного мастерства |
| | |
| Общая физическая подготовка (%) | 5 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10 |
| Избранный вид спорта, инструкторская и судейская практика (%) | 45 |
| Другие виды спорта, подвижные игры (%) | 5 |
| Технико-тактическая и психологическая подготовка(%) | 15-20 |
| Теоретическая подготовка (%) | 5 |
| Восстановительные мероприятия, самостоятельная работа (%) | до 10 |
| Участие в соревнованиях (%) | 5-6 |

2.4 Объем и период прохождения судейской практики

Судейская практика возможна только после четко сформированного представления о правилах вида спорта. Спортсмен может приступить к судейской практике, когда способен правильно назвать все действия в соответствии с терминологией бокса. Для допуска к судейству в качестве судьи-стажера необходимо пройти специальную теоретическую и практическую подготовку. После активного и систематического участия в соревнованиях на судейских должностях, спортсмену может быть присвоена судейская категория.

2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию

Ежегодно в сентябре – октябре производится набор на Программу в соответствии с нормативами по зачислению (См. таблицы. 15, 16).

Промежуточная аттестация это процедура, которая проходит раз в год с целью проверки уровня подготовленности спортсменов и перевода на следующий этап (См. таблицы.15,16). Промежуточная аттестация, как правило, проводится в августе месяце.

2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий

Углубленное медицинское обследование проводится раз в полгода, начиная с начально-подготовительного этапа 2 года обучения. Как правило, это сентябрь и май. Основным медицинским требованием к лицам, обучающимся по Программе, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, на основании заключения врача спортивной медицины или углубленного медицинского обследования врачебно-физкультурного диспансера.

Антидопинговые мероприятия включены в теоретическую часть методического содержания Программы.

3. Методическая часть

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки

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; федеральные стандарты спортивной подготовки 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 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;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
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 преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
 - умение концентрировать внимание в ходе поединка.

3.2 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения

3.2.1 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. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

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. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

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.

3.2.2 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, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие 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 гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. 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 диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

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

3.2.3 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. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

3.2.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка

Освоение основ технических и тактических действий.

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

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

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

Освоение различных алгоритмов техничко-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.

3.2.5 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.

3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы

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.

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.

3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов предпрофессиональной подготовки по разделам (См. таблица 4).

3.5 Рекомендации по планированию спортивных результатов, антидопинговых мероприятий, судейской практики

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе предпрофессиональной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 9

| № 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 |

Судейская и инструкторская подготовка спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

4. Система контроля и зачетные требования предпрофессиональной программы

Система контроля и зачетных требований по Программе основана на участии в соревнованиях в межаттестационный период и выполнении спортивных разрядов (См. таблица.1) и последовательно охватывает весь период подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице 10.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Таблица 10

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|------------------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности.

Таблица 11

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Мальчики | Девочки |
| 1 | 2 | 3 |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,8 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более -) | Бег 1000 м (не более 6 мин. 30 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз) |
| | Поднос ног к перекладине (не менее 3 раз) | Поднос ног к перекладине (не менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| | Метание теннисного мяча (не менее 27 м.) | Метание теннисного мяча (не менее 27 м.) |

Набор занимающихся осуществляется в течение всего года. Возрастные критерии прописаны в Таблице 1.

4.2 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 12

| 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 -) | Бег 1000 м (не более 6 мин. 30 с) |
| 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 27 м.) | Метание теннисного мяча (не менее 27 м.) |

4.3. 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 и соревновательный 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.

4.4 Механизм проведения контрольных мероприятий

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

4.5 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе

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

На базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях проводится тестирование с целью перевода на следующий этап подготовки.

4.6 Требования к результатам освоения Программы

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.

Порядок и форма проведения промежуточной аттестации регулируется локальным актом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга.

При выявлении несоответствия уровню освоения Программы решением Тренерского совета учащийся может быть оставлен на повторное обучение.

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