

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 « 01 » сентября 2017 года



Рабочая программа:
«Бокс»

Тренер-преподаватель: Сидоренко Игорь Васильевич

Этап подготовки: совершенствование спортивного мастерства 2 г.об.

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
2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения	8
2.4 Объем и период прохождения судейской практики	8
2.5 Время и период, отведенное на промежуточную аттестацию.....	9
2.6 Период и количество раз прохождения медицинского обслуживания и проведение антидопинговых мероприятий	9
3.1 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды обучения	9
3.2 Теоретическая подготовка.....	21
3.2.2 Общая и специальная физическая подготовка	21
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	25
3.3 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.....	25
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 в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	29
4.2 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	29
4.3 Механизм проведения контрольных мероприятий.....	30
4.4 Методические указания по порядку организации и проведения промежуточной аттестации обучающихся после каждого периода обучения по Программе.....	30
4.5 Требования к результатам освоения Программы	30
5. Перечень информационного обеспечения.....	31

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 совершенствование спортивного мастерства свыше года				
2-й	16	5	28	КМС

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 ССМ 2 г.об.

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
8:00-10:15	8:00-10:15	8:00-10:15	8:00-10:15	8:00-10:15	8:00-10:15	-
16:00-17:30	16:00-17:30	16:00-17:30	16:00-17:30	16:00-17:30	-	-

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 180 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, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании 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	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-		5	6	
Отборочные	-	-		2	2	
Основные	-	-		1	2	
Главные	-	-		1	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 совершенствование спортивного мастерства свыше года	1	1222

2.2 Основные задачи

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

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

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по боксу

Таблица 5

№п/п	Разделы подготовки	Этап совершенствование спортивного мастерства
		свыше года
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	64
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	144
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	700
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности	240
5	Участие в соревнованиях	68
6	Восстановительные мероприятия	36
7	Инструкторская и судейская практика	36
8	Самостоятельная работа учащегося	168
Итого часов		1248

Годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствование спортивного мастерства свыше года

Таблица 6

Месяцы		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего
		Виды подготовки												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	6	6	6	6	2	2	4	2	2	3		6	45
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	13	13	13	13	8	10	13	13	13	10	10	20	149
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	70	72	61	62	58	60	69	68	75	12	4	65	676
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	25	25	21	21	18	18	21	21	21	10	4	22	227
5	Участие в соревнованиях			12	12	6	11	7	7		2		3	60
6	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2		5	32
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2		6	33
8	Самостоятельная работа учащегося										52	70		
Всего за месяц (в ак. часах)		120	122	119	120	94	107	120	117	117	41	18	127	1222

2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения

Таблица 8

Разделы подготовки	Этапы					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	10-15	10-15	10	10	5	5
Специальная физическая подготовка (%)	5	5	5	5	10	10
Избранный вид спорта, инструкторская и судейская практика (%)	45	45	45	45	45	45
Другие виды спорта, подвижные игры (%)	10	10	10	10	5	5
Технико-тактическая и психологическая подготовка(%)	10	10	15-20	15-20	15-20	15-20
Теоретическая подготовка (%)	5	5	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия, самостоятельная работа (%)	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10	до 10
Участие в соревнованиях (%)	1-2	1-2	3-4	3-4	4-5	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

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

Программы построения тренировочных занятий

План-график занятий (сентябрь-ноябрь)

Таблица 9

№	Учебный материал	№ уроков													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные														

	упражнения															
1	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу															
5	Совершенствование боевой стойки	+	+													
6	Упражнения для совершенствования прямого удара левой в голову		+	+	+	+	+	+	+							
7	Упражнения для совершенствования прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+			+	+	
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+				+	+	
10	Защита шагом назад							+	+				+	+	+	
11	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+							+	+
13	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения для совершенствования прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+	+

15	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения прямого удара правой в голову														+	+	+
16	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Контрольные упражнения																
IV	Подвижные и спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
№	Учебный материал	№ уроков															
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
1	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
2	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+							+	+	+
3	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой, левой в голову							+	+	+	+					+	
4	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову													+	+	+	
5	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов левой в голову и туловище			+	+	+	+	+									
6	Упражнения для совершенствования тактических вариантов							+	+	+	+						

	из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову															
7	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову									+	+	+	+	+		
8	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову												+	+	+	+
Материал для повторения																
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+					+	+		+
5	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6	Упражнения для совершенствования	+	+													
7	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+													
8	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+												
III	Подвижные и спортивные игры.	В начале или конце каждого урока														

План-график занятий (декабрь-февраль)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																
1	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+													
2	Упражнения для совершенствования тактических вариантов серии прямых ударов в голову: :правой, левой, правой				+	+											
3	Подводящие упражнения и упражнения для совершенствования уклонов		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Упражнения для совершенствования уклонов								+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения уклонов и контрударов																
6	Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+												
7	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+										
8	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+								

9	Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову											+	+					
10	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище															+	+	+
11	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову															+	+	+
12	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову													+	+	+	+	
№	Учебный материал	№ уроков																
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения																	
		Упражнения для повторения																
1	Подводящие упражнения и упражнения для совершенствования прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+												
2	Упражнения для совершенствования тактических применения прямого удара правой в	+	+	+														

	туловище																
3	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову правой в туловище			+	+	+											
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+										
5	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову							+	+	+							
Закрепление нового материала																	
1	Упражнения совершенствование двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+			+						+			+	+
2	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой, левой в голову				+	+										+	+
3	Упражнения для совершенствования техники тройных ударов из серии прямых								+	+						+	+
4	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой									+		+				+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+					+			+			+	

IV	Вольные бои															
V	Подвижные спортивные игры															

План-график занятий (март-май)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
1	Подводящие упражнения и упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+						
2	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+										
3	Упражнения для совершенствования в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+									
4	Упражнения для совершенствования двойного удара прямой правой, боковой в голову						+	+	+							
5	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в							+	+							

	голову, бокового левой в голову																
6	Упражнения для совершенствования двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову									+	+						
7	Упражнения для совершенствования тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову										+	+					
Материал для повторения																	
1	Упражнения для прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+											
2	Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову							+	+								
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище							+	+								
4	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову									+	+	+	+	+	+	+	
5	Упражнения в ударах по снарядам	+		+				+									
III	Условные и тренировочные бои		+						+	+	+	+	+		+	+	
IV	Вольные бои											+		+			+

V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+						+		+	+	
---	-----------------------------	---	---	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--	---	---	--

План-график занятий (июнь-август)

№	Учебный материал	№ уроков														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+									
3	Упражнения для совершенствования удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+	+	+	+
4	Подводящие упражнения и упражнения для совершенствования удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+						
5	Упражнения для совершенствования удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+
6	Упражнения для совершенствования коротких боковых ударов в голову									+	+	+				

7	Упражнения для совершенствования коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки										+	+	+				
8	Упражнения для совершенствования коротких боковых ударов в голову и защита приседанием										+	+	+		+	+	+
Материал повторения																	
1	Упражнения для двойного удара совершенствование: прямой левой, боковой правой в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+	
2	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+			
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+		+		+	
4	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+	
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
III	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+			+	+	+	+	+			+	
IV	Вольные бои												+			+	
V	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+					+			+	

№	Учебный материал	№ уроков														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные упражнения															
материал для изучения																
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Материал для повторения																
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+							
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов и защита уклонами							+	+						+	+
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные				+			+		+		+	+	+	+	+

	тренировочные бои														
IV	Вольные бои			+					+					+	
V	Подвижные спортивные игры			+											+
VI	Упражнения ОФП и СФП		+					+	+		+		+		+

3.2 Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт.

История развития бокса.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиенические знания, умения и навыки.

Основы спортивного питания.

Антидопинговые правила

Требования техники безопасности при занятиях.

Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

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.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметом.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание. Лыжные гонки. Конькобежный спорт.

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 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.

3.2.5 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 перекличку 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 годовом плане по этапам подготовки, рассчитанных на 46 недели, с учетом специфики этапов предпрофессиональной подготовки по разделам.

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, совершенствование 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 10

№ 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 11

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 в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 12

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
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.)
для групп совершенствования спортивного мастерства		
	Выполнение разряда КМС	Выполнение разряда КМС

4.2 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.

4.3 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).

4.4 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.

4.5 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. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.