

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 20 17 года, протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор

от « 31 » сентября 20 17 года



Рабочая программа:
«Бокс»

Тренер-преподаватель: Томилов Н.С.

Этап подготовки: ССМ, 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 совершенствования спортивного мастерства				
3-й	17	5	28	КМС
Этап высшего спортивного мастерства				
весь период	16	4	32	МС
Тренировочный этап (спортивной специализации)				
5-й	15	8	18	I юн.

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, 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- 12.15	-
-	17.00- 19.15	17.00- 19.15	-	17.00- 19.15	-	-

Расписание занятий УТ-5

Таблица 3

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
10.00- 11.30	10.00- 11.30	10.00- 11.30	-	10.00- 11.30	10.00- 11.30	-
-	17.00- 18.30	17.00- 18.30	-	17.00- 18.30	17.00- 18.30	-

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 4

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2
Главные	-	-	-	1	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 5

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	936
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года	2	1248
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	1248

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. Приобретение соревновательного опыта.
7. Достижение высоких стабильных результатов.
8. Совершенствование технико-тактического мастерства.
9. Совершенствование специальных физических качеств.
10. Повышение технической и тактической подготовленности.
11. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.
12. Совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности.
13. 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		
		Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	ВСМ
		3-5 год	2-3 год	весь период
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	47	62	62
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	188	124	124
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	399	608	608
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка в условиях соревновательной и игровой деятельности	140	200	200
5	Участие в соревнованиях	30	62	62
6	Восстановительные мероприятия	12	24	24
7	Инструкторская и судейская практика	12	24	24
8	Самостоятельная работа учащегося	108	24	24
Итого часов		936	1248	1248

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше двух лет)

Таблица 8

Месяцы		сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	Март	Апрель	май	июнь	июль	август	Всего
		Виды подготовки												
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	4	4	4	4	4	4	4	4	5		4	5	46
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	10	10	10	10	10	10	10	11	13		14	14	122
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	65	66	56	56	56	56	56	60	64		25	53	613
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	20	19	16	16	16	16	16	19	19		21	22	200
5	Участие в соревнованиях			12	12	12	12	12	7			3	3	73
6	Восстановительные мероприятия	3	2	3	3	3	3	3	3	1		4	4	32
7	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	3	3		2		3	3	28
8	Самостоятельная работа учащегося										104	30		134
Всего за месяц (в ак. часах)		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа высшего спортивного мастерства

Таблица 9

		Месяцы												всего
		сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	Апрель	май	июнь	июль	август	
Виды подготовки														
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	8	8	8	8	8	8	8	8	3		8	8	83
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	15	15	15	15	15	15	15	15	15		15	16	166
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	80	75	65	68	67	67	67	74	100		20	68	751
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	29	22	22	22	22	22	22	22	22		22	22	249
5	Участие в соревнованиях		3	12	12	12	12	12	12			4	4	83
6	Восстановительные мероприятия		6	6	4	4	4	4	4			8	8	48
7	Инструкторская и судейская практика	6	10	10	10	10	10	10	6			8	12	92
8	Самостоятельная работа учащегося										138	54		192
Всего за месяц (в ак. часах)		138	139	138	139	138	138	138	141	140	138	139	138	1664

2.3 Объем тренировочных нагрузок по разделам обучения

Таблица 10

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

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 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;
- 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, 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 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 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 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 11

№ 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 12

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 13

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.)

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

Таблица 1

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.cфбспб.рф