

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом

Протокол №3  
от «29» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Гаркуша О.В.

Приказ №126  
от «29» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Чубарина Т.Г.

Приказ №127  
от «30» 08. 2023 г.

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта  
(Бокс)**

срок реализации 8 лет

**Разработчики:**

- тренер-преподаватель  
Леонов Евгений Барикадович
- тренер-преподаватель  
Николаев Николай Николаевич
- инструктор-методист Волошина Ю.В.

**Рецензент:**

- Доцент кафедры «Физкультурно-спортивных  
и медико-биологических дисциплин» ФБГОУ  
ВПО «ИГУ», кандидат педагогических наук  
Пружинин К. Н.

**с. Биликтуй, 2023**

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	12
3. Методическая часть	14
4. План воспитательной и профориентационной работы	23
5. Система контроля и зачетные требования	29
6. Перечень информационного обеспечения	34

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Характеристика вида спорта «бокс»**

Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. В отличие от современного, в древнем боксе не было ограничения длительности ведения боя. Атлеты дрались до тех пор, пока один из них не терял сознания или не признавал своего поражения. Довольно часто состязания заканчивались трагически.

Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII в. Его основателем и первым официально признанным чемпионом истории называют Джеймса Фигга, известного в Англии фехтовальщика. Вскоре после получения чемпионского титула он открыл "Академию бокса Джеймса Фигга" и начал обучать желающих искусству кулачного боя. Первые правила появились также в Англии в 1865 г. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток. Эти правила легли в основу современных. Участники соревнований боксируют в специальных мягких перчатках массой 8 унций (около 227 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

Организаторы первых и вторых Олимпийских игр нашего времени посчитали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому он был включен в программу только в 1904 г. - к тому времени в Америке бокс стал одним из популярных видов спорта. Через четыре года, в Лондоне, бокс включили в олимпийскую программу, но, как и на предыдущих играх в турнире участвовали лишь хозяева. На играх в Стокгольме (1912 г.), бокса вновь нет в олимпийской программе. Только с 1920 г. бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной, вместе с тем растет и популярность любительского бокса во всем мире. Бокс - единственный из олимпийских видов спорта имеет верхнюю возрастную границу (17-32 года).

Бокс прошел сложный путь от примитивного кулачного боя, самобытного единоборства до современных правил, сформировавших его как вид спорта.

Данная Программа разработана с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения подростков и юношей. С одной стороны, подростки и юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и бокс, в частности. С другой - работа с такими ребятами становится все сложнее потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной работы для достижения поставленной цели. Именно поэтому большое внимание в программе уделяется воспитательным аспектам работы со спортсменами. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки боксера, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Содержание Программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах:

- целостности (соблюдение единства обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой);
- гуманизации (признания личности ребёнка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания);
- интеграции (тесная взаимосвязь всех разделов образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля), подчинённых одной цели и связанных между собой);
- деятельностного подхода (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности);
- возрастного и индивидуального подхода (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

В соответствии с ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации», N 273-ФЗ | ст. 84» цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся детей. Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

**Предпрофессиональная программа по боксу разработана на основе:**

- Федерального закона от 29.12.2012 г. Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ | ст. 84»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»// Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 № 348;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.

Настоящая предпрофессиональная программа по боксу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Настоящая предпрофессиональная программа по боксу (далее Программа) предназначена для освоения обучающимися: базового уровня сложности – 6 лет; углубленного уровня сложности – 2 года. Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки к освоению этапов спортивной подготовки (спортивного резерва). Данная Программа может реализовываться организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

### **В Программе определены цель и задачи.**

Цель Программы: развитие физических и творческих способностей детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта, выявление и поддержка спортивно одаренных детей.

#### **Основные задачи Программы**

- получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в особенности в области избранного вида спорта – бокса;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- выявление одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к поступлению в организации профессионального образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

#### **Программа учитывает:**

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе

гендерные, особенности обучающихся.

**Особенности реализации Программы**  
(минимальный возраст детей для зачисления на обучение,  
минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения)

уровень сложности	этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в неделю	минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	максимальный количественный состав группы (человек)
базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	8-9	14-16	25
	2 год обучения	6	3-4	9-10	14-16	25
	3 год обучения	8	3-4	10-11	12-14	20
	4 год обучения	8	3-4	11-12	12-14	20
	5 год обучения	10	4-5	12-13	10-12	16
	6 год обучения	10	4-5	13-14	10-12	16
углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	14-16	8-10	12
	2 год обучения	12	4-5	16-18	8-10	12

**Планируемые результаты**  
**освоения образовательной Программы обучающимися**

N п/п	Наименование предметных областей	Планируемые результаты по предметным областям <b>базового уровня</b> сложности программы	Планируемые результаты по предметным областям <b>углубленного уровня</b> сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития спорта;</li> <li>- знание места и роли физической культуры и спорта в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание истории развития избранного вида спорта;</li> <li>- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения</li> </ul>

		<p>современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;</li> <li>- знания, умения и навыки гигиены;</li> <li>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;</li> <li>- знание основ здорового питания;</li> <li>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.</li> </ul>	<p>высокого качества жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание этических вопросов спорта;</li> <li>- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;</li> <li>- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;</li> <li>- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;</li> <li>- знание основ спортивного питания.</li> </ul>
1.2.	Общая физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;</li> <li>- развитие физических</li> </ul>	-



		<p>способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;</li> <li>- формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);</li> <li>- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.</li> </ul>	
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;</li> <li>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной</li> </ul>

			<p>физической подготовки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;</li> <li>- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.</li> </ul>
1.4.	Вид спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;</li> <li>- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;</li> <li>- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;</li> <li>- знание требований к оборудованию,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;</li> <li>- освоение комплексов специальных физических упражнений;</li> <li>- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;</li> <li>- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;</li> <li>- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;</li> <li>- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;</li> <li>- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.</li> </ul>

		<p>инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;</li> <li>- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;</li> <li>- знание основ судейства по избранному виду спорта.</li> </ul>	
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование социально значимых качеств личности;</li> <li>- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);</li> <li>- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;</li> <li>- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;</li> <li>- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.</li> </ul>
2.	<b>Вариативные предметные области</b>		

2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры		<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;</li> <li>- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;</li> <li>- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.</li> </ul>
2.2.	Судейская подготовка	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;</li> <li>- знание этики поведения спортивных судей;</li> <li>- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.</li> </ul>

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса. Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета не менее чем 42 недели в год. В Организации Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных требований, рассчитан на 42 недели в год и определяет объем часов и последовательность освоения содержания по каждому разделу Программы. Предлагаемый настоящей Программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося.

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 42 рабочих недель и 10 недель- каникул (работа по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха).

Расписание занятий в рамках Программы составляется Организацией для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта (бокс) и возрастных особенностей обучающихся.

**Учебный план**  
**по образовательной программе базового и/или углубленного уровня**  
**в области физической культуры и спорта**  
**по виду спорта «\_бокс\_»**

Содержание	Уровни сложности (Учебные группы)							
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6	У-1 (2 года)	У-2 (2 года)
<b>Количество часов в неделю, час</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
<b>1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>								
1.1. Теоретические основы в области физической культуры и спорта	25	25	36	36	42	42	50	50
1.2. Общая физическая подготовка	76	76	100	100	126	126	-	-
1.3. Общая специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	76	76
1.4. Вид спорта	76	76	100	100	126	126	152	152
1.5. Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	75	75
<b>2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ</b>								
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	13	13	16	16	22	22	25	25
2.2. Судейская практика	-	-	-	-	-	-	25	25
2.3. Хореография, акробатика (ОФП)	11	11	12	12	20	20	-	-
2.4. Специальные навыки (ОФП, СФП)	51	51	72	72	84	84	101	101
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>

- При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. В процессе реализации учебного плана рекомендуемая самостоятельная работа в пределах до 10 % от общего объема времени. Самостоятельной работой предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Теория и методика физической культуры и спорта. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

#### 3.1.2. История развития бокса.

Характеристика бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бокса как вида спорта.

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

Организация федерации бокса в России. Международная федерация бокса. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира, Европы. Влияние российской школы на развитие бокса в мире.

3.1.3. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также деятельности нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режим работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования

двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

#### 3.1.4. 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 тяжёлую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.

#### 3.1.5. 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.

3.1.6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила бокса как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральные стандарты спортивной подготовки. Общероссийские антидопинговые правила, утверждённые федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утверждённые международными антидопинговыми организациями. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

#### 3.1.7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена.

Роль режима для спортсмена. Режим учёбы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и



противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

### 3.1.8. Требования техники безопасности при занятиях.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши, рот. Приёмы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

### 3.1.9. Основы философии и психологии спортивных единоборств.

Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями.

Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей.

Психологическая подготовка до, вовремя и после соревнований.

Участие в соревнованиях. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств. Техническое мастерство. Необходимость всестороннего физического развития. Человек как биомеханическая система.

Биомеханические звенья человеческого тела. Роль нервно-мышечного аппарата в двигательной деятельности. Сокращение мышечных групп. Основные параметры движения. Усилия. Ускорение. Траектория. Сила и скорость сокращения мышц.

Режимы мышечной деятельности: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Скоростно-силовая подготовка. Особенности техники выполнения упражнений.

Влияние анатомических и антропометрических данных на технику. Определение стартового положения в зависимости от антропометрических данных и развития двигательных качеств. Характер приложения усилий. Взаимосвязь прикладываемых усилий с кинематикой суставных перемещений в процессе выполнения упражнения. Движение общего центра тяжести (ОЦТ) при выполнении упражнений. Гибкость и другие физические качества. Взаимообусловленность характеристик техники.

Ведущие элементы координации. Граничные позы между фазами как исходные моменты при выполнении двигательных задач по фазам движения. Взаимосвязь усилий. Общие требования к выполнению отдельных элементов и фаз движения.

Структура движения. Отличительная особенность ритмовой структуры.

Оптимальность приложения усилий. Рациональное использование внутренних и внешних реактивных сил при выполнении упражнения. Основные методы оценки технического мастерства. Оценка техники выполнения упражнений. Рациональные отношения характеристик техники. Экономичность движения. Основные ошибки в технике упражнений. Причины возникновения ошибок. Методические приёмы для устранения ошибок.

3.1.10. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.

Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения технике. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка. Контроль и исправление ошибок. Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся. Понятие о тренировочной нагрузке: объём, интенсивность, количество подъёмов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Понятие о тренировочных циклах – годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные занятия. Эмоциональная составляющая занятий. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение материала в логической последовательности. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учёт индивидуальных особенностей организма. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объёма и интенсивности тренировочной нагрузки в годичных, месячных, недельных циклах и отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок.

Вариативность как метод построения тренировки. Величина интервала между подходами и занятиями. Планирование и учёт проделанной работы и их значения для совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Круглогодичная тренировка. Понятие о тренировочной нагрузке и ее параметрах. Групповое и индивидуальное планирование. Дневник тренировки атлета. Форма дневника и порядок его ведения. Значение ведения дневника. Планирование тренировки и основные требования, предъявляемые к

планированию. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Задачи тренировочных циклов и их содержание. Формы тренировочных планов: перспективного, годового, месячного, недельного, план-конспект занятия. Документы планирования учебно-тренировочной работы: программа, учебный план, годовой график учебно-тренировочной работы, рабочий план, конспект занятия. Расписание занятий.

Календарный план соревнований. Дневник спортсмена.

3.1.11. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки Разминка на занятиях и соревнованиях.

Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, ринга. Вспомогательные тренажёры. Гири, разборные гантели, Эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки. Наглядная агитация, Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

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

## **3.2. Общая и специальная физическая подготовка.**

3.2.1. Владение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд и расчёт 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, лёжа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноимённо во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоём, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, седы из положения лёжа 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 вперёд и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноимённые движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнёра, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;
- с гимнастической палкой;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: 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 лёгкой атлетики: на короткие дистанции (30,60,100м.); 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 упрощённым правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25,50,100м.; ныряние; приёмы спасения утопающих.

3.2.2 Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий.

Общая и специальная физическая подготовка, и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности. Специальная физическая подготовка и её краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

3.2.3. Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие

гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена. Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль силового троеборья в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена, о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений, о средствах общей физической подготовки. Правила соревнований. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена.

### **3.3. Избранный вид спорта**

3.3.1. 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.

3.3.2. Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура.

Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчленённое выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения.

Избирательная тренировка отдельных мышц и мышечных групп.

3.3.3. 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 призёров соревнований. Отчёт о проведённом соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

3.3.4. 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 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.

3.3.5. 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.

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

Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса Уральского Федерального округа. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

### **3.4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка.**

3.4.1. 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).

3.4.2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

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

3.4.3. 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).

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

3.4.5. 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.

3.4.6. Умение преодолевать предсоревновательные, соревновательные и сбивательные факторы. Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

3.4.7. Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках.

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, использование всех имеющихся средств и методов психологического воздействия.

### **3.5. Другие виды спорта и подвижные игры**

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

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

3.5.3. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

3.5.4. Навыки сохранения собственной физической силы.

#### 4. План воспитательной и профориентационной работы

План воспитательной и профориентационной работы должен содержать:

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

**Воспитательная работа** с юными боксерами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством. С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

- «Личный пример и педагогическое мастерство тренера».
- «Биографии сильнейших боксеров России».
- «Просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение».
- «Проведение тематических праздников».
- «Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки».

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах.

Образовательной программой предусматривается участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность Организация;



- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например, конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

### **Групповая и индивидуальная работа с обучающимися:**

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;

- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по утвержденному расписанию (тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, физкультурные и спортивные мероприятия, судейская практика), просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;

**Теоретические занятия.** На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

**Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (**индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые**); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В

процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

**Педагогический контроль** проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

*Этапный контроль.*

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;
- разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода, занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

*Текущий контроль.*

-Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

*Оперативный контроль.*

- Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.
- Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.
- Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за процессом и в период соревнований.

*Профилактические и оздоровительные мероприятия.*

-*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими

нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

-*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

### **План профессиональной ориентации обучающихся**

Основным направлением деятельности профессиональной ориентации обучающихся является: развитие интересов и способностей школьников, создание условий для самоактуализации учащихся младших классов и подростков в различных сферах деятельности, формирование потребности ребят в профессиональном самоопределении. Помочь подросткам сформулировать конкретные личностные задачи профессионального и личностного самоопределения, обеспечить психолого- педагогическое сопровождение выбора выпускников основной общей школы. Подготовить выпускников школы к адекватному выбору профессии, карьеры, жизненного пути с учетом способностей, состояния здоровья и потребностей на рынке труда.

**Цель:** Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

#### **Задачи:**

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;
- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;
- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;
- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;
- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

#### **Рекомендуемые педагогические технологии:**

- Идеи деятельностного подхода;
- Технология личностно-ориентированного подхода;
- Технология обучения в сотрудничестве;
- Технология проектной и исследовательской деятельности;
- Технология оценочной деятельности –«портфолио»

- Технология развития критического мышления;
- Технология обучения на примере конкретных ситуаций (кейс-технология).

### План мероприятий

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
<b>I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп	сентябрь	
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБУДО ДЮСШ с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне сложности, не определившихся с выбором профессии	март	
4.	Анализ работы по реализации программы	май	
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	
<b>II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	
2.	Организация взаимодействия(в том числе и сетевое взаимодействие) ДЮСШ с заинтересованными организациями(СУЗ, ВУЗ )	Май	
3	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне сложности дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	
5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	октябрь	

<b>III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ</b>			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		
3.	Проведение совещаний при директоре ДЮСШ с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	
<b>IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ</b>			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-преподавателя	Ежегодно	
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	
5.	Организация для родителей встреч с выпускниками ДЮСШ, обучающимися в профильных образовательных учреждениях или работающими в сфере образования	март	
<b>V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ</b>			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

5.1. Контрольные нормативы для оценки общей физической и специальной физической подготовки.

Для зачисления в группы базового уровня подготовки.

Развиваемое физической качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,4 с.)
	Бег на 100 м. (не более 16,0с.)
Выносливость	Бег на 3000 м. (не более 15 мин..00с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ноги к перекладине (не менее 6 раз)

	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела) кг.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см.)
	Толчок ядра 4 кг. (сильнейшей рукой не менее 6 м., слабейшей рукой не менее 4 м.)

5.2. Контрольные нормативы для оценки общей физической и специальной физической подготовки.

Для зачисления в группы углубленного уровня

Развиваемое физической качество	Контрольные упражнения (тесты)
1	2
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,1 с.)
	Бег на 100 м. (не более 15,8с.)
Выносливость	Бег на 3000 м. (не более 14 мин..40с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ноги к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела)кг.
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см.)
	Толчок ядра 4 кг. (сильнейшей рукой не

	менее 6,5 м., слабойшей рукой не менее 5 м.)
--	--

### 5.3. Итоговая аттестация обучающихся.

Итоговая аттестация проходит по результатам показанных на соревнованиях, выполнение юношеских и спортивных разрядов, КМС.

### 5.4. Требования к результатам освоения дополнительной предпрофессиональной программы

- овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной предпрофессиональной программы;
- успешная сдача контрольных нормативов;
- повышение уровня физической подготовленности;
- выполнение спортивных разрядов.

### Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

#### Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы на базовый уровень этап начальной подготовки в боксе.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6,6с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м



**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ  
ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ, ЭТАПЕ  
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ И ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ В ГРУППУ НА ТРЕНИРОВОЧНЫЙ  
ЭТАП**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической, специальной физической  
подготовленности для оценки результатов освоения программы на  
углубленный уровень тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в соответствии со стандартом спортивной подготовки по боксу.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕЧСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы.

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. -М: Советский спорт,2005.17
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов/Батлер Ф. – М.:1992.
3. Градополов К.В. Бокс/ К.В. Градополов –М.: ФиС,1956
4. Градополов К.В. Бокс/ К.В. Градополов –М.: ФиС,1965
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе/ Б.С. Денисов. - М: ФиС, 1957.
6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксёра/Г.О. Джераян – М.: ФиС,1995
7. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксёра/Г.О. Джераян – М.: ФиС1978
8. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксёра/Г.О. Джераян, Н.А. Худадов. – М.: ФиС,1971.
9. Кливленко В.М. Быстрота в боксе/ В.М. Кливленко – М.: ФиС,1996
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксёров/Ю.Б, Никифоров – М.: ФиС,1987.
11. Огуренков В.И., Левша в боксе/В.И. Огуренков – М.: ФиС,1959
12. Огуренков В.И., Ближний бой в боксе/В.И. Огуренков – М.: ФиС,1959
13. Романенко М.И. Бокс/романенко М.И. – М.: ФиС 1974.
14. Филимонов В.И. Физическая подготовка/ В.И. Филиппов – М: МГРИ,1990.
15. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе/Н.А. Худадов, И.В. Цергеладзе/- М: ФиС,1966.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. [allboxing.ru](http://allboxing.ru)
2. [www.boxnews.com.ua](http://www.boxnews.com.ua)
3. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)
4. [www.championat.com/boxing](http://www.championat.com/boxing)
5. [pro-box.ru](http://pro-box.ru)
6. [fightnews.ru](http://fightnews.ru)
7. [www.vringe.com](http://www.vringe.com)
8. [www.gorodokboxing.com](http://www.gorodokboxing.com)
9. [boxing.ru](http://boxing.ru)
10. [www.uaboxing.com](http://www.uaboxing.com)