

Управление образования
Администрации Сосновского муниципального округа Нижегородской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Сосновская спортивная школа»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
МБУ ДО Сосновская СШ
Протокол № 1 от 31.08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»**

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 3 года

Количество часов: 276 часов в год

Автор-составитель:
Амосов Александр Владимирович,
тренер-преподаватель

п. Сосновское, 2023 г.

Информационная карта программы.....	3
1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план.....	10
3. Календарно-учебный график.....	11
4. Рабочие программы.....	12
4.1. Теоретическая подготовка.....	11
4.2. Общая физическая подготовка.....	13
4.3. Специальная физическая подготовка.....	14
4.4. Тактическая подготовка.....	15
4.5. Техническая подготовка.....	16
4.6. Переводные нормативы.....	16
4.7. Восстановительные мероприятия.....	17
4.8. Практические занятия.....	17
5. Оценочные материалы	27
5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	27
5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.....	31
5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.....	32
6. Соревновательная деятельность.....	33
7. Методические материалы.....	34

1.	Наименование учреждения, реализующего образовательную программу.	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Сосновская спортивная школа»
2.	Полное название программы.	Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Бокс».
3.	Ф.И.О., должность автора.	Амосов Александр Владимирович – тренер-преподаватель.
4.	Нормативная база программы.	1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере». 3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.). 4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р). 5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р. 6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,

		отдыха и оздоровления детей и молодежи». 7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». 8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». 9. Уставом и локальными актами учреждения
5.	Область применения.	Дополнительное образование детей.
6.	Направленность.	Физкультурно-спортивная
7.	Вид программы.	Образовательная.
8.	Возраст обучающихся.	7-11 лет.
9.	Продолжительность обучения.	3 года.
10.	Уровень программы	Стартовый и базовый уровни

1. Пояснительная записка.

Образовательная программа по боксу разработана на основе примерной Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

При разработке программы использованы нормативные документы, регламентирующие работу физкультурно-оздоровительного комплекса:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере)».

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Уставом и локальными актами учреждения.

Данная программа является адаптированной к деятельности МБУ ДО «Сосновская спортивная школа», где объем учебной нагрузки составляет 46 недель (276 часов) в течение учебного года.

Адаптированная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости.

Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Программа по своей **направленности** является **физкультурно-спортивной**, то есть направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья. По **уровню подготовки – стартовый и базовый**.

Актуальность программы обусловлена предоставляемой возможностью родителям и детям более раннего осознанного выбора подходящего вида спорта. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение основам техники бокса.

Практическая значимость программы в том, что данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Цель программы: создание условий для физического образования детей и подростков в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортивными дисциплинами.

Задачи:

Образовательные:

- подготовка детей к зачислению на обучение по программам спортивной подготовки;
- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой.

Воспитательные:

- адаптация детей в современном обществе;
- воспитание воли, дисциплины, трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Характеристика контингента детей, на которых рассчитана данная программа:

- Пол – мальчики и девочки.
- Возраст – 7-11 лет.
- Степень предварительной подготовки – допускается отсутствие какой бы то ни было подготовки.
- Предполагаемый состав групп – разновозрастные дети, с разницей в возрасте 1-2 года.
- Уровень образования – обучающиеся образовательных организаций Сосновского муниципального округа.
- Физическое здоровье детей – здоровые физически дети, имеющие в качестве подтверждения справку из ЦРБ.

Сроки реализации и режим проведения занятий.

Срок реализации программы – 3 года. Кратность прохождения программного материала – не ограничена. В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 46 недель, то есть 276 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа, продолжительность академического часа – 30 минут, перерыв между занятиями – не предусмотрен.

Формы занятий:

- Групповое занятие.
- Теоретические занятия.
- Итоговое тестирование.
- Товарищеские спарринги.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

1. Формирование у детей необходимых возможностей для перехода на следующий этап обучения;

2. Расширение арсенала двигательных умений и навыков;
3. Овладение навыками социального взаимодействия.
4. Совершенствование морально-волевых качеств.

Критерии выполнения программы.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- историю развития бокса;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- значение жестов рефери в ринге.

По завершению изучения материала программы учащиеся должны уметь:

- управлять своими эмоциями;
- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

Основными способами **определения результативности** является уровень общей физической подготовленности, который определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Форма подведения итогов реализации программы:

- Контрольные и товарищеские встречи, спарринги.
- Контрольно-переводные тесты и нормативы.
- Соревнования муниципального уровня.

Виды и формы контроля освоения программы.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 2 раза в год (январь и май), участия в соревнованиях округа и в других турнирах.

Материально-техническое обеспечение программы.

Занятия секции «Бокс» в течение учебного года проходит на нескольких площадках: в спортивном зале проходят разделы общей и специальной физической подготовки, в зале для единоборств отрабатываются элементы

специальной физической подготовки, технические и тактические элементы, теоретическая подготовка.

Кроме того, в работе секции используются такие подсобные помещения, как детские раздевалки с санузлами и душевыми комнатами для переодевания детей и соблюдения правил гигиены в тренировочном процессе, тренерский кабинет.

Спортивный зал оборудован всем необходимым для проведения занятий секции: легкоатлетические скамейки, покрытие пола для проведения ОФП и СФП.

Оборудование зала для единоборств включает в себя боксерские груши и мешки, боксерские перчатки и лапы, татами.

Для проведения занятия по разделу ОФП необходимо легкоатлетическое оборудование спортивного зала, например, скакалки, маты.

Индивидуальные учебные комплекты занимающихся в секции детей состоят из боксерской формы (майка трусы, шлем, перчатки), необходимой для проведения контрольных и товарищеских спаррингов, участия в соревнованиях.

Во время тренировочного процесса к форме одежды воспитанников предъявляются следующие требования: любая спортивная форма (шорты/трико, футболка), спортивная обувь на светлой подошве.

Организационные условия реализации программы.

В течение учебного года программный материал осваивается детьми в течение 46 недель, то есть 276 часов. С детьми проводится 3 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия – 2 академических часа, продолжительность академического часа – 30 минут, перерыв между занятиями – не предусмотрен.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость соответствует норме.

Спортивное и специальное оборудование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Боксерские мешки	штук	10
2	Боксерские перчатки	штук	15
3	Боксерские лапы	штук	2
4	Гантели переменной массы от 1 кг. до 1,5 кг.	комплект	5

		т	
5	Скакалки	штук	15
6	секундомер	штук	1
7	Резиновый экспандер	штук	3
8	Гантели переменной массы от 2 до 10 кг.	штук	5

2. Учебный план.

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
	в % отношение от общего кол-ва часов учебного плана	1 год	2 год	3 год
Количество учебных недель		46	46	46
Общее количество часов в год		276	276	276
1. Теоретическая подготовка	5-10	4	4	4
2. Общая физическая подготовка	40-50	152	152	152
3. Специальная физическая подготовка	10-15	54	54	54
4. Техничко-тактическая подготовка	10-15	42	42	42
5. Участие в соревнованиях	5-10	6	6	6
6. Восстановительные мероприятия	10-15	10	10	10
7. Психологическая подготовка	5-10	6	6	6
8. Контрольные – переводные нормативы	5	2	2	2

3. Календарно-учебный график на 2024-2025 год.

Для спортивно-оздоровительной группы - 1													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1					1		1			К	4
ОФП	12	16	16	12	14	12	12	12	14	18	14	К	152
СФП	6	6	4	8	4	8	6	6	6			К	54
Тактико-техническая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	42
Участие в соревнованиях	1		1		1	1		1		1		К	6
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	2	1	1		К	10
Психологическая подготовка	2			1	1			1	1			К	6
Контрольно-переводные нормативы					1				1			К	2
Количество часов	24	28	26	26	26	26	24	26	28	24	18	К	276

Для спортивно-оздоровительной группы - 2													
Месяцы													
Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1					1		1			К	4
ОФП	14	14	16	12	14	12	14	12	12	18	14	К	152
СФП	6	6	4	8	6	6	6	6	6			К	54
Тактико-техническая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	4	4	6	2	К	42
Участие в соревнованиях	1		1		1	1		1		1		К	6
Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	2	1	1		К	10
Психологическая подготовка	2			1	1			1	1			К	6
Контрольно-переводные нормативы					1				1			К	2
Количество часов	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16	К	276

4. Рабочие программы.

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки боксёров: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена, ее значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма.

Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Общая физическая подготовка

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации. Взаимосвязь общей физической подготовки и контрольными нормативами. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Краткая характеристика бокса.

Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития бокса.

Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

Основы методики обучения боксёров.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров. Характеристика методов и приемов обучения. Этапы обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями.
Предсоревновательная разминка боксеров.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров.

Мышечная активность как необходимое условие для физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и во время соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомляемости при занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксеров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место в тренировке боксеров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксеров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учет средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксеров.

Спортивная форма, способы ее достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксеров. Развитие волевых качеств. Воспитательная работа в процессе обучения. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксеров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и ее содержание.

Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксеров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксера - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксеров на различных этапах их обучения и тренировки.

Техническая подготовка.

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксера, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксерского удара. Комбинации и серии из боксерских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксера. Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения боксера - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксера - левши.

Переводные нормативы

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества, подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксеров в МБУ ДО «Сосновская спортивная школа»:

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико- тактической подготовке различных групп занимающихся.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК (международный олимпийский комитет), НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксеров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Роль и значение психического состояния спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

Восстановительные мероприятия

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из

положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой. Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперед со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на

небольшом возвышении - подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания.

Упражнения для развития быстроты.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнерам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжеленных перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пуктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причем направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух- трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение

ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепторами кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к

специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага;

«челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;

прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево; прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Совершенствование сочетаний различных ударов.

повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов: уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево; остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью; сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д. сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

атака боковыми ударами левой и правой в голову;

атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с

последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

5. Оценочные материалы.

5.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Инструкция по выполнению задания.

Уважаемый участник! Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний воспитанника секции «Бокс» спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

Задания представлены в форме вопросов с предложенными вариантами ответов и незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержатся как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранные варианты отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г»;

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно вернуться к пропущенному заданию.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ. Заполните анкету в бланке ответов: напишите свою фамилию, имя.

Желаем успеха!

Тестовые задания.

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- Г) определенном образе организации двигательной активности.

4. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

5. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающийся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям тренера-преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

7. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

8. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- А) закаливание
- Б) гигиена
- В) аутогенная тренировка
- Г) культура здоровья

9. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

А) развитие физических качеств,

Б) поддержание высокой работоспособности,

В) сохранение и улучшение здоровья людей,

Г) отсутствие у человека хронических заболеваний.

Ключ к тестовым заданиям.

№ вопроса	Варианты ответов							№ вопроса	Варианты ответов						
1		а						9		а					
2					в			10							г
3					в			11							г
4				б				12					в		
5				б				13							г
6					в			14			б				
7				б				15					в		
8							г								

5.2. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся на спортивно-оздоровительном этапе.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты четырех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 16-20 баллов

Хорошо: от 14-15 баллов

Удовлетворительно: от 12-13 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

№	Упражнения	Оценка	7-8	9	10	11	12	13	14
1.	Бег 30 метров, сек	5	5,4	5,1	5,0	5,0	4,9	4,8	4,7
		4	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		3	6,2	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2.	Бег 1000 метров, мин	5	5,35	5,20	5,00	4,50	4,35	4,20	4,00
		4	6,00	5,50	5,30	5,20	5,00	4,50	4,30
		3	6,40	6,20	6,10	5,50	5,40	5,20	5,10
3.	Прыжок в длину, см	5	135	135	140	140	145	145	150
		4	130	130	135	135	140	140	145
		3	120	120	130	130	135	135	140
4.	Подтягивание, кол-во раз	5	5	6	7	8	9	11	12
		4	3	4	5	6	7	8	9
		3	1	2	2	3	3	4	5

5.3. Методические указания к выполнению упражнений по общей физической подготовке.

Бег 30, 1000 м проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: секундомер фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, флажок.

Описание теста: по команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия испытуемого.

Прыжок в длину с места проводится в спортивном зале.

Оборудование: рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: выполняется толчком двух ног от линии или края доски. Разрешается три попытки.

Результат: дальность прыжка измеряется в см. Итоговым считается лучший результат.

Подтягивание, кол-во раз: выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

6. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств, повышения уровня спортивного мастерства. В процессе обучения обучающимися изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие учащихся в соревнованиях: товарищеских, районных, городских. По окончании соревнований педагог проводит разбор прошедших встреч участников соревнований. Учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны боя, причины недостатков.

Обучающиеся приобретают на учебных занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника педагога и судьи.

7. Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Устав и локальные акты учреждения.
10. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
11. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
12. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 4.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.Дегтярева. ФиС, 2006.
13. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова.- М., 2005.
14. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «ИздательствоАстрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
16. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
17. Федеральный стандарт спортивнойподготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
18. ФилимоновВ.И. Бокс. Педагогические основы обучения совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
19. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009

20. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
21. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008 14.minstm.gov.ru

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
2. www.depms.ru/
3. www.minsport.gov.ru/
4. boxing-fbr.ru/