АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АСАМАТ» ЦИВИЛЬСКОГО РАЙОНА

ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАПедагогическим советомПротокол № \_2\_\_ от «\_1\_\_ » сентября 2017 |  УТВЕРЖДЕНОприказом директора АО ДО «ДЮСШ»Асамат» № \_\_48\_\_\_ от \_01.09.\_\_2017 |

**Дополнительная предпрофессиональная**

**программа по БОКСУ**

*разработана на основе ФГТ по группе видов спорта «циклические, скоростно-силовые виды спорта и многоборья» с учётом федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика.*

Срок реализации программы: 10 лет

Составители программы:

тренер-преподаватель высшей категории Ремеслов Н.В.

Рецензенты

зам. директора по учебно-спортивной работе Солоденова И.В.

г.Цивильск -2017г

**Содержание.**

Раздел 1. Пояснительная записка……………………………………………...3

Раздел 2. Организация тренировочного процесса……………………………5

2.1. Структура многолетней спортивной подготовки………………………..8

2.2. Результат реализации дополнительной предпрофессиональной

программы………………………………………………………………………8

Раздел 3. Учебный план………………………………………………………. 9

Раздел 4. Методическая часть…………………………………………………11

4.1 Теория и методика физической культуры и спорта……………………...11

4.2. Общая и специальная физическая подготовка…………………………..15

4.3. Избранный вид спорта…………………………………………………….17

4.4. Технико-тактическая и психологическая подготовка…………………..18

4.5. Другие виды спорта и подвижные игры…………………………………19

Раздел 5. Система контроля и зачётные требования…………………………19

5.1. Контрольные нормативы для оценки общей и специальной

физической подготовки для зачисления на этапе начальной подготовки….20

5.2. Контрольные нормативы для оценки общей и специальной

физической подготовки для зачисления на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)……………………………………………………21

5.3. Итоговая аттестация обучающихся……………………………………….22

5.4. Требования к результатам освоения дополнительной

предпрофессиональной программы……………………………………………22

Раздел 6.Требованияк материально-технической базе, обеспечение

спортивным инвентарём, экипировкой………………………………………...23

Раздел 7. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку..25

Раздел 8 Перечень информационного обеспечения…………………………...26

8.1. Список литературы

8.2. Перечень Интернет-ресурсов

Раздел 9. Аннотация…………………………………………………………….27

**Раздел 1. Пояснительная записка**

 Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2» является муниципальным образовательным учреждением, которое в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта бокс в области физической культуры и спорта.

 Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013г.№ 730;

2. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённому приказом Минспорта России от 20 марта 2013г.№ 123;

3. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря2007г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

4. Федерального закона Российской Федерации от 29декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

5. Устава МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №2»

 Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта бокс направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, полученное ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

 Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу рассчитана на детей, подростков и молодёжи.

 Обучающиеся должны в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта бокс, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения, навыки.

На всём этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

 Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом; укрепление здоровья; подготовка спортсменов высокой квалификации; предпрофессиональная подготовка.

Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе профессиональной ориентации.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

 В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

 Система предпрофессиональной программы по виду спорта бокс представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта бокс, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

 Бокс -популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

 Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовка инструкторов-общественников и судей.

 Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта бокс составляет 8 лет:

начальная подготовка – до 3 лет

тренировочный этап (базовая подготовка) – до 5 лет

 В ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта бокс у обучающихся формируется компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),

- регулятивные (целепологание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),

- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка действий партнёра, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

 Набор и приём на отделение бокс осуществляются приёмной комиссией Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2» путём сдачи нормативов общей физической подготовки и специальной физической подготовки, в соответствии с положением о порядке приёма на обучение, отчисления, восстановления обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №2».

 Перевод обучающихся осуществляется путём сдачи обучающимися нормативов на квалификационные разряды, переводные нормативы приёмной комиссии.

 Данная программа рассчитана на период обучения начиная с этапа начальной подготовки – до этапа спортивной подготовки учебно-тренировочных групп пятого года обучения включительно.

 Максимальная нагрузка 936 часов в год.

 Соотношение часов: теоретическая подготовка от5 до10%, общая и специальная физическая подготовка от 20 до 25%, избранный вид спорта бокс не менее 45%, другие виды спорта и подвижные игры от 5 до 15%, технико-тактическая и психологическая подготовка от 10% до 15%, самостоятельная работа обучающихся до 10% от общего объёма учебного плана.

 Обоснованием структуры дополнительной предпрофессиональной программы является Федеральные государственные стандарты, отражающие все аспекты работы тренера-преподавателя с обучающимися.

**2. Организация тренировочного процесса.**

 Тренировочная работа на отделении по видам спорта бокс проводится круглогодично на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы из расчёта 52 недель. На этапе начальной подготовки до 1 года 6 часов в неделю; на этапе начальной подготовки свыше 1 года 8 часов в неделю; на тренировочном этапе до 2 лет ((этап спортивной специализации)) 12 часов в неделю, на тренировочном этапе свыше 2 лет (этап спортивной специализации) 18 часов в неделю.

 Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

тестирование и контроль.

 Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

 Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется администрацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно. Обучающимся, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

 С учётом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

 Качественно усвоить технику бокса спортсмен может, только используя наиболее эффективные методы обучения и совершенствования специальных двигательных навыков. Обучение приёму с целью его дальнейшего совершенствования осуществляется целостными и расчленёнными методами.

 Одно из основных преимуществ целостного метода в том, что у боксёра вырабатывается общее представление об изучаемом движении, и он наиболее правильно усваивает двигательные навыки.

 Расчленённый метод позволяет изучать, исправлять и совершенствовать отдельный части целостного двигательного действия боксёра.

 В практике проведения занятий оправдал себя метод зеркального обучения. Он заключается в том, что боксёр, производя движение в целом, может следить за правильностью его выполнения в зеркалах, которые являются одним из предметов оборудования зала.

 В процессе становления отечественной школы бокса систематизировались и получили своё дальнейшее развитие такие основные методические приёмы обучения и совершенствования техники бокса:

 1. Групповое освоение приёма (без партнёра) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.

 2. Групповое освоение приёма (с партнёром) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.

 3. Самостоятельное освоение приёма по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.

 4. Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием действиями противников.

 5. Индивидуальное освоение боксёром приёма в работе с тренером на лапах.

 6. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

 7. Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

 Методы тренировки боксёра.

 Для совершенствования физической подготовки боксёра в практике тренировки применяются равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и круговой методы.

 Они различаются между собой по интенсивности упражнения, интервалу и характеру отдыха, а также по особенностям форм организации деятельности спортсмена.

 В равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда)

 Один из основных и наиболее специфических методов тренировки в практике бокса – переменный. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий спортсмена.

 Особенность повторного метода состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо приём или его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или разной длительности.

 Сущность интервального метода упражнений заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха.

 Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Он помогает также выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимает ловкость и быстрота мышления.

 Соревновательный метод основан на непосредственном соперничестве боксёров в борьбе за достижение ими высокого результата.

 В круговом методе тренировки боксёр последовательно и достаточно длительно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу.

 Основные формы учебно-тренировочного процесса.

- Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- Работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства);

- Медико-восстановительные мероприятия;

- Тестирование;

- Медицинский контроль;

- Участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;

- Пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;

- Лекции и беседы,

- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований

- Инструкторская и судейская практика учащихся.

 Кроме внутренних соревнований, обучающиеся должны систематически участвовать в городских, областных, краевых, и республиканских соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы.

2.1. Структура многолетней подготовки.

 Таблица №1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст зачисления в группы | Наполняемость учебной группы | Учебная нагрузка (ч) в неделю | Срок обучения на этапе подготовки |
| Этап начальной подготовки |
| 1 год | 10 | 12-15 | 6 | 1 |
| свыше 1 года | 11 | 10-12 | 9 | 2 |
| Тренировочный этап (период базовой подготовки) |
| до 2-х лет | 12 | 8-10 | 12 | 2 |
| Тренировочный этап (период спортивной специализации) |
| Свыше 2-х лет | 13 | 8-10 | 18 | 3 |

2.2. Результат реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

 На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

 На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепления здоровья спортсменов.

Раздел 3. Учебный план.

 Таблица №2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды спортивнойподготовки | Этап начальной подготовки (НП) | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т(СС) |
| до1 года | свыше 1 года | до 2-х лет | свыше2 лет |
| 1 | Общая физическая подготовка | 143 | 190 | 195 | 212 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 78 | 97 | 162 | 280 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 78 | 116 | 187 | 324 |
| 4 | Теоретическаяи психологическая подготовка | 13 | 13 | 31 | 37 |
| 5 | Контрольные испытания и соревнования | - | - | 25 | 47 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | - | - | 12 | 18 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | - | 12 | 18 |
|  | Итого часов | 6/312 | 8/416 | 12/624 | 18/936 |

 Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс.

 Таблица №3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов в годах | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочный этап ( этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10-12 |

 Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс.

 Таблица №4

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-64 | 46-60 | 36-46 | 24-30 |
| Специальная физическая подготовка(%) | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 24-30 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 32-40 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3-4 | 2-3 | 4-5 | 3-4 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | 1-2 | 1-2 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-2 | 1-2 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3-4 | 4-5 |

 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс.

 Таблица №5

|  |  |
| --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |
| Главные | - | - | - | 1 |

 Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Таблица №6

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 9-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 |

Раздел 4. Методическая часть.

 4.1. 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.

 4.1.2. 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.

 4.1.3. 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.

 4.1.4. 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.

 4.1.5. 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.

 4.1.6. 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.

 4.1.7. 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.

 4.1.8. Требования техники безопасности при занятиях.

 Правила техники безопасности, инструкции по техники 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.

 4.1.9. 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, во время 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.

 4.1.10. 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.

 4.1.11. 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.

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

4.2. Общая и специальная физическая подготовка.

 4.2.1. Овладение 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 с 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 атлетике: 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.

 4.2.2 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.

 4.2.3. 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.

4.3. Избранный вид спорта

 4.3.1. 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.

 4.3.2. 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.

 4.3.3. 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.

 4.3.4. 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.

 4.3.5. 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.

 4.3.6. 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. І, ІІ, ІІІ спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

4.4.Технико-тактическая и психологическая подготовка.

 4.4.1. 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).

 4.4.2. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

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

 4.4.3.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).

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

 4.4.5. 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.

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

 4.4.7. 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.

 4.5. Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

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

 4.5.4. Навыки сохранения собственной физической силы.

Раздел 5. Система контроля и зачётные требования Программы.

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

 Таблица №7

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

 Условные обозначения:

 3 – значительное влияние;

 2 – среднее влияние;

 1 – незначительное влияние.

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Таблица №8

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 9-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 |

 5.1. Контрольные нормативы для оценки общей физической и специальной

физической подготовки.

 Для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**.**

Таблица №9

|  |  |
| --- | --- |
| 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 на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

 Таблица № 10

|  |  |
| --- | --- |
| 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., слабейшей рукой не менее 5 м.) |

Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки.

Таблица № 11

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| 1 год | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 9-10 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 |

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.

Раздел 6. Требования к материально-технической базе, обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, экипировкой.

 Таблица №12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инветарь |
| 1 | Груша боксёрская набивная | штук | 3 |
| 2 | Груша боксёрская пневматическая | штук | 3 |
| 3 | Мешок боксёрский | штук | 5 |
| 4 | Ринг боксёрский (6×6 м) на помосте (8×8 м) | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |
| 5 | Гантели массивные (от1,5 до 6 кг.) | штук | 4 |
| 6 | Лапы боксёрские | штук | 3 |
| 7 | Мячи набивные (медицин бол) от 1 до 5 кг. | штук | 3 |
| 8 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10 | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 11 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12 | Насос универсальный ( для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 13 | Платформа для подвески боксёрских груш | штук | 3 |
| 14 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15 | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 16 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17 | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 18 | Весы до 150 кг. | штук | 1 |
| 19 | Гонг боксёрский | штук | 1 |
| 20 | Секундомер  | штук | 2 |
| 21 | Стенд информационный | штук | 1 |
| 22 | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 23 | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 24 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 25 | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 26 | Зеркало (0,6×2 м) | комплект | 6 |
| 27 | Гири 16 кг., 24 кг, 32 кг. | комплект | 2 |

Обеспечение спортивной экипировкой

 Таблица №13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Единица измерения | Количество изделий |
| Спортивная экипировка |
| 1 | Перчатки боксёрские | пара | 24 |
| 2 | Перчатки боксёрские снарядные | пара | 15 |
| 3 | Шлем боксёрский | штук | 15 |

 Таблица №14

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование экипировки индивидуального использования | Единица измерения | Расчётнаяединица | Этапы спортивной подготовки |
| Т(НП) | Т(СС) |
| Кол-во | Срок эксплуатации (лет | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование. |
| 1 | Боксёрки (обувь для бокса) | пара | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |
| 2 | Боксёрская майка | штук | на занимаю-щегося | - | - | 2 | 1 |
| 3 | Боксёрские трусы | штук  | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |
| 4 | Носки утеплённые | пара | на занимаю-щегося | - | - | - | - |
| 5 | Футболка утеплённая (толстовка) | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |
| 6 | Халат | штук | на занимаю-щегося | - | - | - | - |
| 7 | Протектор- бандаж для паха | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |
| 8 | Перчатки боксёрские боксёрские снарядные | пара | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |
| 9 | Перчатки боксёрские | пара | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |
| 10 | Эластичные бинты | штук | на занимаю-щегося | - | - | 2 | 0,5 |
| 11 | Капа (зубной протектор) | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |
| 12 | Шлем боксёрский | штук | на занимаю-щегося | - | - | 1 | 1 |

Раздел 7. Требования к кадрам, осуществляющим предпрофессиональную подготовку спортсменов.

 Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, опредёлённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г, регистрационный №22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявлений к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Раздел 8. Перечень информационного обеспечения.

 8.1. 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.

8.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. allboxing.ru

2. [www.boxnews.com.ua](http://www.boxnews.com.ua)

3. www.boxing-fbr.ru

4. www.championat.com/boxing

5. pro-box.ru

6. fightnews.ru

7. [www.vringe.com](http://www.vringe.com)

8. [www.gorodokboxing.com](http://www.gorodokboxing.com)

9. boxing.ru

10. www.uaboxing.com

9. Аннотация к дополнительной предпрофессиональной программе по боксу.

 Вид спорта – бокс.

 Данная дополнительная предпрофессиональная программа предназначена для обучающихся, занимающихся в МБОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №2»

 Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом.

 Задачи:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Дополнительная предпрофессиональная программа обеспечивает преемственность с программами профессионального модуля в области физической культуры и спорта.

 Возраст обучающихся – дети, достигшие 10-летнего возраста.

 Срок освоения дополнительной программы 8 лет.

 Образовательное учреждение имеет право реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу в сокращённые сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учётом действующих федеральных государственных требований.

 Физическая подготовка от 20 до25%, избранный вид спорта не менее 45%, другие виды спорта и подвижные игры от 5 до 15%, технико-тактическая и психологическая подготовка от 10 до 15%, самостоятельная работа обучающихся до 10% от общего объёма учебного плана.

 Прогнозируемые результаты:

-овладение знаниями и умениями в соответствии с материалом дополнительной предпрофессиональной программы;

- успешная сдача контрольных нормативов;

- повышение уровня физической подготовленности;

- выполнение спортивных разрядов.

 Учебный год по данной программе начинается с 01 сентября.

 Годовой учебный график устанавливается в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта по программам спортивной подготовки и Федеральными государственными требованиями для программ предпрофессиональной подготовки и дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.