

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
Торжокского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по боксу
для спортивно-оздоровительной группы
2 года обучения**

2023-2024 учебный год

Торжокский район
2023 г.

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО СШ Торжокского района
протокол №7
«23» августа 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО СШ Торжокского района

М.Ю. Шарапова
«23» августа 2023 год
Приказ № 22-од от 23 августа
2023 г.

Составил тренер - преподаватель Голованев Матвей Андреевич
Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами и дополнительной общеразвивающей программой МБУ ДО СШ Торжокского района.

Программа предназначена для организации работы в спортивно-оздоровительной группе по видам единоборств (бокс) второго года обучения.

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводит планы распределения учебного материала по разделам подготовки, базовый материал, систему контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся в группы следующего года обучения.

Содержание программы

Пояснительная записка - 2	
1 Учебный план	-5
2. Методическая часть программы	
2.1. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью-6	
2.2. Особенности проведения тренировочных занятий	-7
2.3. Организация учебного процесса	-8
2.4. Методические рекомендации изучаемого курса	-11
2.5. Содержание программы	-15
2.6. Воспитательная работа	-31
2.7. Психологическая подготовка	-32
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	-34
3. Система контроля и оценки. Планируемые результаты освоения программы	
3.1. Методика проведения контрольных тестирований	-35
3.2. Формы аттестации Зачётные требования	-36
3.3. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий	-37
4. Информационное обеспечение программы	-38

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования для спортивно-оздоровительных групп разработана в соответствии с:

- законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 06.05.2014);

- приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- дополнительной общеразвивающей программой для спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО ДЮСШ Торжокского района

Дополнительная рабочая программа по общей физической подготовке (далее - программа) предназначена для спортивно-оздоровительных групп по боксу второго года обучения.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

В Программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся.

Цели и задачи дополнительной рабочей программы

1. Привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основам техники разных видов спорта.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная программа направлена на приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, даёт возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

Основные принципы физического воспитания

Программа предусматривает следующие принципы физического воспитания.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий

следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.

Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программный материал характеризуется следующей направленностью:

- планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса, региональными климатическими условиями;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных спортсменов;
- сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься в возрасте от 9 лет и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Особенности планирования учебной нагрузки

І. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель. Распределение объемов компонентов подготовки

Во второй год подготовки в соответствии с общеразвивающей программой количество часов на обязательные предметные области распределено следующим образом:

Периоды подготовки	
<i>Предметные области</i>	
1. Теоретическая подготовка	24
2. Подвижные и спортивные игры	76
3. Общая физическая подготовка	90
4. Специальная физическая подготовка	40
5. Основы видов спорта	40
6. Контрольное тестирование	2
7. Медицинское обследование	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	276

Основными формами работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия

В спортивно-оздоровительных группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов. При хорошей погоде занятия могут проводиться на свежем воздухе.

При планировании учебной нагрузки учитываются два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств, включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

2. Методическая часть

2.1. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью.

Обучая различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы учащиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом учащихся из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все занимающиеся.

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между занимающимися.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием учащихся, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления тренер-преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит учащихся с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

2.2. Особенности проведения тренировочных занятий

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно.

В вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку

несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия, должно быть чисто, проветрено.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач.

Важная воспитательная задача занятий - это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре, и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

2.3.Организация учебного процесса

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 46 недель.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура учебных занятий

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

- 1 часть (вводно-подготовительная)**
(30-35% от всего времени занятия)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

(60-70% от всего времени занятия)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.
3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

(5-10% от общего времени занятия)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки,

обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

2.4 Методические рекомендации изучения курса.

Общая физическая подготовка

Целью общей физической подготовки является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности. Направлена на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения, корригирующая гимнастика, строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижным играм уделяется особое внимание на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, принимая во внимание возраст обучающихся, особенно на первом и втором году обучения. Игры поддерживают интерес к занятиям, снимают напряжение, повышают самооценку, воспитывают чувство товарищества, развивают произвольную сферу психических процессов. На первом году обучения это чаще всего командные игры («День и ночь», «Простые салки», «Рыбаки и рыбки», «Найди своего капитана», «Найди свой мяч» и другие).

Далее используются также игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Из спортивных игр это могут быть бадминтон, пионербол, волейбол, футбол, баскетбол или элементы этих игр.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, координации движений, силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения на развитие координации движений. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. .

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и

двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднимание ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада.. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Основы видов спорта

Единоборства. Это различные виды кувырков, прогибаний, перекатов. А также изучение элементов техники и тактики бокса. Это стойки, передвижения, атакующие приемы: выведения из равновесия подножки, приемы активной и пассивной защиты, различные виды ударов и др.

Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 60 м. Выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 6 минут. Бег с фиксированной продолжительностью. Спортсмены бегут по общей дорожке. По команде «Старт!» начинается забег (с высокого старта), который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние, которое занимающийся пробежал за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

Отжимание (Жим лежа в упоре). Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу. Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера - преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность.

Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуются учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях

2.5. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны

знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- историю развития видов спорта, преподаваемых в ДЮСШ;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила изучаемых в ДЮСШ видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

В данном подразделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в
спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения**

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2.	Краткий обзор развития единоборств (самбо, дзюдо, бокса)	Единоборства как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками МБОУ ДО ДЮСШ. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Татами. Ринг. Маты. Медицинские весы.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.
7.	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, захватах, комбинациях и контрприемах, дистанция, положений в самбо, дзюдо, боксе.
8.	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.

Практическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры вырабатывают также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

В спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения могут использоваться следующие подвижные игры и эстафеты:

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол: например, ведение футбольного или баскетбольного мяча между командами и др.).

Это могут быть следующие игры:

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Русская лапта».

Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание

своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

ОБЩАЯ СИЛА спортсмена - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения спортсмена наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, для того, чтобы развить общую выносливость, спортсмену следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях.

Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений спортсмена. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость спортсмена измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий, это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости спортсмену необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом, если спортсмен осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.

2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

В спортивно-оздоровительных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (10 кг), штанги - 15 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегаания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Специальная физическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо спортсмену.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность спортсмена добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей спортсмена – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом спортсмена.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность спортсмена достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения спортсмена чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда спортсмен вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет спортсмену выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Спортсмен, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

В спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Основы видов спорта

Изучение основ единоборств направлено на всестороннее физическое развитие занимающихся, поскольку во время занятий оказываются задействованными абсолютно все группы мышц. Кроме того, это способствует правильному самоопределению в выборе вида спорта.

В спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения могут изучаться следующие виды упражнений по единоборствам:
имитационные упражнения по самбо, дзюдо, боксу:

стойки(прямая, левая, правая, низкая);
дистанции (вне захвата, дальняя, вплотную);
передвижение в различных направлениях;
самостраховка при падениях на бок, спину;
в положении стоя на коленях захват- рукав отворот;
в положении стоя на коленях - выведение из равновесия;
приемы самозащиты (освобождение от захвата руки рукой, двумя руками сверху и др.)
имитация ударов в шеренгах и др.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера - преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому.

При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

2.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общим принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам занимающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в

осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у человека. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение занимающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования личности. В коллективе человек развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности, проведение походов и тематических вечеров.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематические занятия и выступление в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

2.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у занимающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить

ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности занимающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение. Осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

2.8 .Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать их уход из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в спортивно-оздоровительных группах.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при нарушении необходимых требований.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие обучающегося необходимо немедленно направлять к врачу.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
- Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 60 м. Выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 6 минут. Бег с фиксированной продолжительностью. Спортсмены бегут по общей дорожке. По команде «Старт!» начинается забег (с высокого старта), который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние, которое занимающийся пробежал за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

Отжимание (Жим лежа в упоре). Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

3.2. Формы аттестации. Зачётные требования

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени форсированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их результатов;
- выяснения причин препятствующих полноценной программе;
- определение уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Нормативные требования контрольного тестирования

Для групп 2 года обучения
девушки

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, сек	11,3	11,5	11,9
Прыжок в длину с места, см.	180	170	160
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1150	1050	900
Жим от гимнастической скамейки	11	10	8

юноши

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, сек	10,1	10,4	10,6
Прыжок в длину с места, см.	195	180	165
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1350	1200	1100
Жим от гимнастической скамейки	15	13	9

Требования к уровню подготовки

В результате освоения программного материала занимающиеся должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- специальные качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила, прыгучесть, координация движений;

- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- соблюдение режима дня, гигиены и питания при занятиях спортом;
- нормативные требования.

должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять беговые упражнения;
- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координацию движений, выносливости;
- правильно выполнять команды на старте;
- выполнять основные технические элементы борьбы самбо;

3.3. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований. Тренер оценивает результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Врачебный контроль за учащимися осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Учащиеся проходят медицинское обследование 2 раза в год.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития учащегося, уровня его функциональной подготовки.

Контроль за физическим воспитанием учащихся включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием обучающихся.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении

различных средств физического воспитания выделяются две группы:

I - основная группа, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II - ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закалывающих мероприятий.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией

занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников и младших школьников среди персонала учреждения и родителей.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кофмана. М, 1998.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М, 1982.

3. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под ред. Ю.Р. Буйлина и Ю.Ф. Куралешина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981 год.

4. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987.

6. <http://www.minsport.gov.ru/ministry/>

7. <http://www.sportkom69.ru/>

8. <http://obldush.ru/>

Календарно - тематическое планирование по боксу группы СОГ2

6 часов в неделю

№ занятия	Дата		Тема	Кол-во часов
	план	факт		
1.			Врачебный контроль.	2
2.			Основы техники безопасности. Техника безопасности на занятиях в зале, правила поведения в раздевалке. Строевые упражнения.	2
3.			Приёмные контрольные нормативы.	2
4.			Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающее в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. ОФП.	2
5.			Единоборства как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. ОФП	2
6			Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне. ОФП	2
7.			Основные мышцы человека, их названия. Подвижные игры.	2
8.			Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Подвижные игры.	2
9.			Гигиена одежды и обуви. ОРУ	2
10			Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Строевые упражнения (строевые команды, повороты и др.). ОРУ	2
11.			Первая помощь при травмах. Строевые упражнения (строевые команды, повороты и др.). ОРУ	2
12			Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Развитие общих физических качеств.	2
13.			Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. ОРУ. Развитие общих физических качеств.	2
14.			Правила поведения при угрозе пожара. ОФП. Упражнения на развитие осанки, равновесия.	2
15.			Основы видов спорта. Начальные формы упражнений по единоборствам.	2
16.			Основы видов спорта. Начальные формы упражнений по единоборствам.	2
17.			Ринг. ОРУ. ОФП. Игры в движении	2
18.			Медицинские весы. Комплексное развитие физических качеств.	2
19.			Самоконтроль. Его значение и содержание. Комплексное развитие физических качеств.	2
20			Дневник самоконтроля. Развитие гибкости и ловкости.	2
21.			Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля. Работа над быстротой и выносливостью.	2

22.			Основные понятия об ударах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция, положениях в боксе.	2
23.			Основные понятия о приемах, защитах, захватах, комбинациях и контрприемах, дистанция, положениях в боксе.	2
24.			Основные понятия о приемах, защитах, захватах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, положениях в боксе.	2
25.			Основные понятия о приемах, защитах, захватах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, положениях в боксе.	2
26.			Основные понятия о приемах, защитах, захватах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, положениях в боксе.	2
27.			Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Упражнения на развитие общих физических качеств. Спортивные игры, упражнения.	2
28.			Понятие патриотизма и стойкости. ОФП. Упражнения на развитие ловкости, гибкости, равновесия.	2
29.			Понятие патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости. ОФП. Упражнения на развитие равновесия, быстроты, выносливости.	2
30.			Комплексное развитие физических качеств.	2
31.			Комплексное развитие физических качеств.	2
32.			Основы видов спорта. Начальные формы упражнений по единоборствам.	2
33.			Основы видов спорта. Начальные формы упражнений по единоборствам.	2
34.			Основы видов спорта. Начальные формы упражнений по единоборствам.	2
35.			Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
36.			Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
37.			Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
38.			Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук.	2
39.			Строевые упражнения. ОРУ	2
40.			Общеразвивающие упражнения (бег, отжимания). Эстафеты.	2
41.			Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, упражнение на гимнастической стенке) Подвижные игры.	2
42.			Специальные физические упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения.	2
43.			Развитие специальных физических качеств.	2
44.			Развитие специальных физических качеств.	2
45.			Сведения о строении и функциях организма. Основные положения стойки.	2

46.			Основы видов спорта. Начальные формы упражнений по единоборствам: основные положения стойки.	2
47.			Развитие быстроты и ловкости. Командные игры(мини-футбол ,вышибалы, регби)	2
48.			Общеразвивающие упражнения (подтягивание на перекладине, упражнения на гимнастической стенке). Подвижные игры.	2
49.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
50.			Акробатические прыжки, кувырки, перевороты. Прыжки на скакалке, спортивные игры.	2
51.			Общеразвивающие упражнения (бег, отжимания). ОФП	2
52.			Развитие специальных физических качеств. Перемещение веса тела с ноги на ногу.	2
53.			Развитие специальных физических качеств. Перемещение веса тела с ноги на ногу.	2
54.			Основы видов спорта. Начальные формы упражнений по единоборствам: повороты и перемещения в стойке.	2
55.			Перемещение веса тела в учебной стойке с ноги на ногу.	2
56.			Общеразвивающие упражнения, подтягивание на перекладине.	2
57.			Основы техники стойки.	2
58.			Основы техники стойки.	2
59.			Повороты и перемещения в стойке.	2
60.			повороты и перемещения в стойке.	2
61.			Общеразвивающие упражнения(подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	2
62.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
63.			Повороты в стойке с сохранением равновесия.	2
64.			Повороты в стойке с сохранением равновесия.	2
65.			Правила соревнований. Игровые поединки.	2
66.			Правила соревнований. Игровые поединки.	2
67.			Развитие общих и специальных физических качеств.	2
68.			ОРУ. Игры на силу: перетягивание каната, чехарда	2
69.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
70.			Основы техники стойки .	2
71.			Развитие гибкости и ловкости. Акробатические прыжки, кувырки, перевороты. Прыжки на скакалке, спортивные игры.	2
72.			Развитие специальных физических качеств.	2
73.			Общеразвивающие упражнения (подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке). Эстафеты.	2
74.			ОРУ. Командные игры «Вышибалы, регби»	2
75.			Техника безопасности в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения (подтягивания на перекладине, упражнения на гимнастической стенке)	2
76.			Техника безопасности на занятии. Свободное перемещение по рингу в стойке.	2

77.			Свободное перемещение по рингу в стойке.	2
78.			Свободное перемещение по рингу в стойке.	2
79.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
80.			Акробатические прыжки, кувырки, перевороты. Прыжки на скакалке, спортивные игры.	2
81.			Развитие быстроты и силы. Прыжки на скакалке, бег с сопротивлением	2
82.			Упражнения с резинкой, игры в движении	2
83.			Развитие специальных физических качеств. Передвижения.	2
84.			Развитие специальных физических качеств. Передвижения.	2
85.			ОФП. Строевые упражнения, эстафеты.	2
86.			Развитие быстроты и координации движений. Выведение из равновесия. Упражнения на скорость.	2
87.			СФП. Перемещения обычным и приставным шагом.	2
88.			СФП. Перемещения обычным и приставным шагом.	2
89.			Работа над быстротой и выносливостью. Эстафеты.	2
90.			Специальные физ. упражнения на гибкость, ловкость, координацию движения	2
91.			Передвижение скачками толчком одной ногой.	2
92.			Передвижение скачками толчком одной ногой.	2
93.			Передвижение скачками толчком одной ногой.	2
94.			ОРУ. Эстафеты с набивным мячом	2
95.			Подвижные игры на скорость и выносливость	2
96.			Защита уклоном влево.	2
97.			Защита уклоном влево.	2
98.			Защита уклоном влево.	2
99.			Передвижение толчком двумя ногами.	2
100.			Бег с сопротивлением.	2
101.			Перемещение скачком вперед и назад.	2
102.			Перемещение скачком вперед и назад.	2
103.			Перемещение скачком вперед и назад.	2
104.			Развитие гибкости и ловкости.	2
105.			ОФП. Игры в движении.	2
106.			Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Игровые бои.	2
107.			Перемещение скачком в стороны.	2
108.			Перемещение скачком в стороны.	2
109.			Перемещение скачком в стороны.	2
110.			Перемещение толчком двух ног.	2
111.			Перемещение толчком двух ног.	2
112.			Перемещение толчком двух ног.	2
113.			Защита подставкой левого плеча.	2
114.			Защита подставкой левого плеча.	2
115.			Защита отбивом правой рукой влево вниз.	2
116.			Защита отбивом правой рукой влево вниз.	2
117.			Защита отбивом правой рукой влево вниз.	2
118.			Защита отбивом правой рукой, уклоном вправо, отходом назад.	2

119.			Защита отбивом правой рукой, уклоном вправо, отходом назад.	2
120.			Защита отбивом правой рукой, уклоном вправо, отходом назад.	2
121.			Прямой удар с шагом левой.	2
122.			Прямой удар с шагом левой.	2
123.			Прямой удар с шагом левой.	2
124.			Защита подставкой правой ладони.	2
125.			Защита подставкой правой ладони.	2
126.			Защита подставкой правой ладони.	2
127.			Защита сайдстепом.	2
128.			Защита сайдстепом.	2
129.			Защита сайдстепом.	2
130.			Комплексное развитие физических качеств. Подвижные игры.	2
131.			Комплексное развитие физических качеств. Подвижные игры.	2
132.			Комплексное развитие физических качеств. Подвижные игры.	2
133.			Комплексное развитие физических качеств. Подвижные игры.	2
134.			Комплексное развитие физических качеств. Спортивные игры.	2
135.			Комплексное развитие физических качеств. Спортивные игры.	2
136.			Комплексное развитие физических качеств. Спортивные игры.	2
137.			Контрольно-переводные нормативы.	2
138.			ОФП. Игры в движении.	2
			ИТОГО	276