

БОКС

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа
муниципального образования Тимашевский район

ПРИНЯТА
на заседании тренерского совета
МАУ СП
от «21» 08 2017г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СП
А.В.Кизилов
от «21» 08 2017 года



ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

Срок реализации программы весь период.

2017 г.

Содержание программы

№	Наименование раздела	стр.
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
3	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
3.1	Теоретическая подготовка	9
3.2	Общая физическая подготовка	11
3.3.	Развитие физических качеств	12
3.4.	Избранный вид спорта	15
3.4.1.	Специальная физическая подготовка	15
3.4.2.	Техническая подготовка	17
3.5.	Подвижные игры	17
3.6.	Проведение мастер классов с ведущими спортсменами Краснодарского края	19
3.7.	Инструкторская и судейская практика	19
3.8.	Требования мер безопасности в условиях проведения занятия	20
4.	Система контроля и зачетные требования	20
4.1	Контроль за подготовкой спортсмена	24
4.2.	Контрольные упражнения	21
4.3.	Ожидаемые результаты реализации Программы	24
5	БАЗОВЫЕ КООРДИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	25
6	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	30

1. Пояснительная записка

Бокс – один из древнейших видов спорта и один из самых зрелищных и популярных видов единоборств, олимпийский вид спорта. Бокс – спорт сильных и мужественных. В боксе немалую роль играют индивидуальные и моральные качества каждого бойца. Требуя четкой, надежной координации и безупречного владения телом, бокс развивает силу, выносливость, реакцию, создает всесторонне развитого спортсмена.

Современная система подготовки боксеров способствует решению прикладных задач в целом, то есть обеспечивает разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие. Обеспечивает комплексное решение специальных задач бокса, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

В настоящее время бокс достиг высокой степени своего развития, что предъявляет жесткие требования к наличию определенных способностей у спортсменов, особенно на этапах высшего спортивного мастерства. Достижение такого уровня мастерства возможно при наличии:

- определенных способностей к данному виду спортивной деятельности,
- современной системы подготовки спортсменов,
- соответствующих условий тренировки и наличия современной материально-технической базы.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Данные навыки развивает бокс.

Как вид спорта бокс выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по боксу представлен в таблице № 1.

Дисциплины вида спорта – бокс
(номер-код – 0250001611Я)

Дисциплины	Номер-код
Весовая категория 38,5 кг	0250011811Ю
Весовая категория 40 кг	0250021811Ю
Весовая категория 41,5 кг	0250031811Ю
Весовая категория 43 кг	0250041811Ю
Весовая категория 44,5 кг	0250051811Ю
Весовая категория 46 кг	0250061811Н
Весовая категория 48 кг	0250071811С
Весовая категория 49 кг	0250081611А
Весовая категория 50 кг	0250091811Н
Весовая категория 51 кг	0250101611Б
Весовая категория 52 кг	0250111611Ф
Весовая категория 54 кг	0250121811С
Весовая категория 56 кг	0250131611А
Весовая категория 57 кг	0250141811С
Весовая категория 59 кг	0250151811Ю
Весовая категория 60 кг	0250161611Я
Весовая категория 62 кг	0250171811Ю
Весовая категория 63 кг	0250181811Н
Весовая категория 64 кг	0250191611Я
Весовая категория 65 кг	0250201811Ю
Весовая категория 66 кг	0250211811Н
Весовая категория 68 кг	0250221811Ю
Весовая категория 69 кг	0250231611Я
Весовая категория 70 кг	0250241811Н
Весовая категория 72 кг	0250251811Ю
Весовая категория 75 кг	0250261611Я
Весовая категория 76 кг	0250271811Ю
Весовая категория +76 кг	0250281811Ю
Весовая категория 80 кг	0250291811Н
Весовая категория +80 кг	0250301811Н
Весовая категория 81 кг	0250311611Я
Весовая категория +81 кг	0250321811Б
Весовая категория 91 кг	0250331611А
Весовая категория +91 кг	0250341611А

Настоящая программа физической подготовки (далее Программа) – документ по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ:

- Федеральные законы «об образовании», «о физической культуре и спорте в РФ», «о внесении изменений в Федеральный закон «о физической культуре и спорте в РФ» (от 6.12.2011г. № 412-ФЗ);

- нормативные документы Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, в том числе методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24.10.2012г. №325); Федеральные государственные требования по виду спортивной деятельности 2013г.

- приказ министерства физической культуры и спорта Краснодарского края №791 от 3 августа 2016 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по реализации государственных работ, включенных в ведомственный перечень государственных услуг (работ).

Программа представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по виду спорта- дзюдо.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах обучения, в методах контроля и управления тренировочным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия среди детей и подростков от 7 до 18 лет разного уровня подготовленности и физического развития, определенно оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Цель данной программы:

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;

- содействия развитию массового спорта;

- развития детско-юношеского спорта и участия в подготовке спортивного резерва.

Задачи программы:

1. Для вновь зачисленных:

- привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом максимального количества детей;

- организация досуга средствами спорта; привитие спортсменам навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-волевых качеств;

- привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- выявление предрасположенности детей к определенному виду спорта;
- знакомство с избранным видом спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2. Для спортсменов переведенных с других этапов подготовки основными задачами являются задачи того этапа подготовки, с которого они переведены.

Организационно-методические основы реализации программы.

Формирование физической культуры личности - включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности ФК и С для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Организация тренировочного процесса направлена на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- дальнейшее развитие и совершенствование кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развития волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об избранном виде спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказания первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранном виде спорта;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа составлена на основании принципов:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, детальный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации выражается в обеспечении всем и каждому спортсмену одинакового доступа к основам физической культуры и спорта, максимальном раскрытии способностей; использование широких и гибких методов и средств обучения; изменение сути отношений между участниками образовательного процесса, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация тренировочного процесса – это учет индивидуальных способностей личности каждого спортсмена и инструктора по спорту. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений занимающихся, их интересов и склонностей деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании спортсменов не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности занимающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом.

В основу планирования тренировочного материала программы положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Важнейшей целью организации тренировочного процесса на современном этапе является развитие способностей спортсменов к самостоятельной постановке тренировочных целей, нахождению путей и способов их реализации, умению контролировать и оценивать свои достижения.

В практической деятельности инструктор по спорту сталкивается со многими трудностями, связанными с недостаточным развитием у спортсменов универсальных учебных действий: неумение слушать задание, понимать цель его выполнения, неумение работать в группе, в команде; спортсмены не выделяют ключевые моменты в изучаемом двигательном действии и не могут сравнивать его с уже изученным движением и др.

В связи с этим, выполнения движения происходит неточно, детали техники игнорируются, либо находят причины для невыполнения, что приводит к снижению качества тренировочного процесса.

В данной программе предлагаются два способа решения проблемных ситуаций:

- развитие индивидуальных способностей спортсменов и создание условий для их самосовершенствования средствами физической культуры и спорта;
- обучение способам самостоятельного поиска необходимой информации, освоение новых двигательных действий путём переосмысления уже изученных.

Спортивно-оздоровительная работа по физической подготовке направлена на разностороннюю физическую подготовку спортсменов, ознакомление с основами и совершенствование техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации.

Возраст спортсменов участвующих в реализации данной программы: от 7 до 17 лет и старше, независимо от уровня подготовленности и физических качеств, согласно требованиям избранного вида спорта.

Сроки реализации программы и предъявляемые требования:

- группы формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, желающих заниматься избранным видом спорта и допущенным врачом, а также из спортсменов спортивной школы, не имеющих по каким либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающие продолжать заниматься избранным видом спорта.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специальную физическую, теоретическую подготовку и контрольное тестирование.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности спортсменов и распределен согласно ступеням обучения:

1 ступень – для детей от 7 до 10 лет (В этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

2 ступень – для спортсменов 11-14 лет (особенностью занятий с детьми этого возраста является углубленное изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для спортсменов, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

3 ступень – для спортсменов 15 лет и старше (в работе со спортсменами этой ступени рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

3. Нормативная часть

Программа физической подготовки рассчитана на 44 недели в год.

Тренировочные занятия проводятся три раза в неделю для занимающихся 1 ступени, 4 раза для занимающихся 2-3 ступени. Продолжительность одного занятия (в астрономических часах) 1 час (60 мин.).

Расписание занятий составляется администрацией организации и утверждается руководителем в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей спортсменов и их занятий в образовательных организациях.

Расписание занятий составляется в астрономических часах

Тренировочный план

спортивно-оздоровительной работы физической подготовке по боксу
на 44 тренировочные недели

	возраст зачисления	С 6 и старше		
	продолжительность этапа	1 год		
	ступени подготовки	1	2	3
Разделы подготовки				
1.1.	Теоретическая подготовка	5	10	10
1.2	Физическая подготовка	121	159	159
1.2.1	Общая физическая подготовка	77	53	46
1.2.2	Специальная физическая подготовка	30	55	50
1.2.3	Техническая и тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика	14	51	63
1.3	Контрольные испытания	3	3	3
1.4	Проведение мастер-классов спортсменами спортивной сборной команды Краснодарского края	3	4	4
3.	Соревнования	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий		
2.	Общее кол-во часов в год	132	176	176
4.	Медицинское обследование (кол-во раз)	2	2	2
5.	Количество тренировок в неделю	3	4	4
6.	Количество тренировок в год	132	176	176

Для выполнения работ спортсменам выдается бесплатный абонемент при предоставлении следующих документов:

- медицинской справки, содержащей заключение о состоянии здоровья;
- заявление о приеме в физкультурно-спортивную организацию.

2.5. Основной формой предоставления работы является:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;

- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по избранному виду спорта.

3.Методическая часть

Программой предусматривается изучение теоретического материала, проведения практических занятий по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке, инструкторской и судейской практике, участия в соревнованиях, сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

3.1.Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спортом, основами техники и тактики избранного вида спорта соответственно ступени обучения.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде 10-15 минутных бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. для самостоятельного чтения должна быть рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

Состояние и развитие футбола в России

История развития футбола в мире и в нашей стране. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Гигиенические требования к спортсменам при занятиях спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об

инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Просмотр видеозаписей игр.

1 ступень

Правила проведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России, Краснодарском края, Тимашевском районе.

Избранный вид спорта, как средство физического испытания.

Строение и функции организма человека. Физические упражнения и их влияния на организм.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

2 ступень

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека, профилактики наркомании и вредных привычек.

Состояние и развитие избранного вида спорта в Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Основы техники избранного вида спорта.

Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

3 ступень

Состояние и развитие избранного вида спорта на Кубани, в России и в мире.

Профилактика травматизма, гигиенические требования к местам проведения спортивных занятий, к оборудованию и инвентарю и спортивной одежде.

Двигательные умения и навыки, физические качества, физическая нагрузка.

Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

Контроль физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, технике выполнения упражнений и режимов физической нагрузки.

Основы техники и тактики избранного вида спорта. Основные правила соревнований в избранном виде спорта.

Судейская и инструкторская подготовка.

3.2.Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течении всего годичного цикла тренировки.

Общая физическая подготовка – процесс, направленный на сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств и функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для эффективного освоения специальных игровых умений и навыков, подготовке к сдаче норм комплекса ГТО.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с занимающимися преимущественно используют упражнения из спортивных игр (волейбола, баскетбола, гандбола, легкой атлетики), подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные спортсменам. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

3.3. Развитие основных физических качеств

Развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным спортсменом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста спортсменов и специфики вида спорта.

Воспитание гибкости предполагает использование рациональной пропорции упражнений на растягивание и их оптимальную дозировку. Для достижения заметных сдвигов в развитии гибкости за 3-4 месяца рекомендуется соотношение упражнений: 40% - активные; 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст занимающихся, тем больше в общем объеме должны быть представлены активные упражнения за счет уменьшения статических.

Специалистами разработана рациональная дозировка упражнений на гибкость для различных суставов.

Дозировка упражнений на развитие подвижности в суставах
(кол-во повторений)

Сустав	Возраст (лет)			Стадия поддержания подвижности
	7-10	11-14	15-17	
Позвоночник	20-30	30-40	40-50	40-50
Тазобедренный	15-25	30-35	35-40	30-40
Плечевой	15-25	30-35	35-40	30-40
Лучезапястный	15-25	20-25	25-30	20-25
Коленный	10-15	15-20	20-25	20-25
Голеностопный	10-15	15-20	20-25	10-15

Выполнение упражнений на гибкость рекомендуется включать в подготовительную и заключительную часть занятий. Нагрузка регулируется темпом, амплитудой движений, количеством упражнений и числом повторений. Темп при активных упражнениях рекомендуется одно повторение в 1с; при пассивных – одно повторение в 1-2с; «выдержка» в статических положениях – 4-6с.

В отдельном занятии рекомендуется следующая последовательность упражнений на гибкость: суставы верхних конечностей, туловище, суставы нижних конечностей. Три занятия в неделю на гибкость вполне достаточно для ее воспитания на начальном этапе работы и для поддержания уже достигнутого уровня. Двухмесячный перерыв в занятиях ухудшает подвижность в суставах на 10-12%.

Ловкость – качество комплексное, поэтому при его воспитании может использоваться широкий круг разнообразных упражнений. Главные требования к ним – наличие элементов новизны.

К основным методическим приёмам воспитания координационных способностей относятся:

- усложнение ранее освоенных упражнений новыми исходными положениями, изменение скорости и темпа их выполнения;
- введение новых двигательных заданий и дополнительных условий (пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки с её вращением вперёд, назад, с ускорениями и т.п.);
- жонглирование предметами (мячами) и введение в упражнение нескольких мячей;
- ограничение пространства выполнения двигательного задания;
- использования инвентаря и покрытия площадки разного качества;
- зеркальное выполнение упражнений;
- ограничение и подвижность площади опоры при выполнении двигательных заданий;
- вращение в различных плоскостях головы, конечностей, туловища;
- кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие перечисленные.

Воспитание ловкости лучше проводить в начале недельного микроцикла и начале основной части тренировочного занятия. Интервалы отдыха между повторениями должны быть достаточными для относительно полного восстановления.

Средства ОФП:

- строевые упражнения;
- упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения для шеи и туловища;
- упражнения для всех групп мышц;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения типа «полосы препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости;
- подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Спортсмены должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнить комплекс разминки самостоятельно.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60, 100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2,

3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств

Результативность процесса спортивной тренировки во многом зависит от правильного планирования средств и методов для развития физических качеств в течение года. Инструктор по спорту должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям.

Сенситивные возрастные периоды

Двигательное качество	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17-18 лет
Специальная выносливость(спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость)	с 13 до 15 лет с17 до 19 лет
Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	С 7 до 10 лет 16-17 лет

Физические качества спортсмена бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества спортсмена можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

3.4. Избранный вид спорта.

3.4.1. Специально физическая подготовка

Специально физическая подготовка (СФП) является педагогическим процессом, направленном на воспитание комплексных двигательных способностей, а также избирательное развитие мышечных групп, обеспечивающих тренировочную и соревновательную деятельность в избранном виде спорта.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения избранного вида спорта.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для данного вида спорта. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность ударов).

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный бег»- по отрезок вначале - бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360^0 , прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал спортсмены выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника»,

игра 2 x 2 в разметке 20 x 20; игра 2 x 2 в центральном круге; игра 3 x 3 – технико-тактические задания; игра 4 x 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленные заданий в разнообразных сочетаниях. и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица:

быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

3.4.2. Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки.

Изучения конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. ознакомление с двигательным действием или приёмом.
2. разучивание его в облечённых условиях.
3. совершенствование данного действия в разнообразных условиях.
4. реализация изучаемого действия в соревнованиях.

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств спортсменов – важнейшее условия совершенствования технического мастерства спортсмена.

Техника – это, прежде всего, разнообразные приемы, применяемые в поединках и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой и т.д.

3.5. Подвижные игры

Подвижные игры на тренировочных занятиях используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для воспитания таких двигательных качеств, как ловкость, быстрота. Этому способствуют действия обучающихся в постоянно меняющихся игровых ситуациях (необходимость увертываться, чтобы не быть пойманным, бежать как можно быстрее, чтобы поймать убегающего, и т. д.).

Подвижные игры применяют во всех этапах тренировки, но объем их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Если вся основная часть тренировки посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений.

Методика проведения подвижных игр во время тренировки специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность занятий. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнёров в коллективе необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Правильно построенная система тренировки (в том числе и с применением подвижных игр) помогает подвести спортсменов к достижению наилучшей спортивной формы в нужный момент.

Подвижные игры различаются по содержанию, по характеру двигательных заданий, по способам организации детей, по сложности правил.

Спортивные и подвижные игры

1. Быстро по местам
2. Эстафетный бег
3. Соревнования с элементами спринтерского бега
4. Соревнования с элементами прыжков в стороны
5. Соревнования с элементами прыжков в длину
6. Черные и белые
7. Встречные старты
8. Старт с преследованием соперника
9. Круговая эстафета
10. Убегай-догоняй
11. Вокруг встречной колонны
12. Эстафетный бег
13. В горку и с горки
14. Челнок
15. В дальнюю зону
16. У кого дальше отскочит мяч
17. Мяч навстречу мячу
18. Мяч в горку
19. Выбей соперника
20. Кто быстрее
21. Из обруча в обруч

- 22.Обведи партнёра
- 23.Мяч в обруч
- 24.Эстафета с ведением мяча
- 25.Выбей мяч из котла
- 26.Эстафета с обводкой и прокатыванием мяча
- 27.Без промаха
- 28.Охотники и зайцы
- 29.Встречные передачи
- 30.Передача мяча в отрыв
- 31.Ведение мяча с обводкой предметов
- 32.Ведение мяча при сопротивлении защиты
- 33.Удар в ворота
- 34.Удар в цель
- 35.Удар после ведения мяча
- 36.Быстрый рывок
37. Обманные движения
- 38.Обойди соперника
- 39.Без промаха
- 40.Эстафета с ведением мяча по периметру
- 41.Кто лучше подаст и примет мяч

3.6.Проведение мастер классов с ведущими спортсменами Краснодарского края

Мастер-класс-это особая форма проведения занятия, которая основана на практических действиях показа и демонстрации творческого решения определенной познавательной и проблемной педагогической задачи. Применяется для обработки практических навыков тренировочного процесса по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом, расширения кругозора и приобщения к спорту.

Основной целью мастер класса является популяризация и передача опыта, приобретенного в ходе профессиональной деятельности спортсмена осуществляющего мастер класс.

Задачами мастер класса являются:

- совершенствование профессионального мастерства участников мастер-классов;
- создание ситуации профессионального общения, которая послужит основой для самореализации и стимулирования к занятиям спортом.

Периодичность проведения мастер классов -согласно тренировочного плана. Он может повторяться или носить серийный характер.

В качестве мастер класса может быть применен просмотр соревнований или тренировок с участием ведущих спортсменов Краснодарского края.

В результате спортсмены получают знания в спортивной сфере. Кроме того, знакомство с известными спортсменами окажет положительное влияние на рост

количества желающих занимающихся физической культурой и спортом в спортивных секциях МАУ СШ.

3.7. Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных спортсменов. Они направлены на овладение воспитанниками умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований.

Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Для приобретения инструкторских и судейских навыков инструктор по спорту должен на каждом занятии назначать своих помощников и давать им конкретные задания по проведению занятий, судейству соревнований.

Задача инструкторской практики – научить юных спортсменов давать строевые команды, правильно показывать и объяснять отдельные упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой учащихся (2-3 степени).

3.8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

Общие требования безопасности

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются спортсмены прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении тренировочных занятий по боксу у тренера должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств, для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, инструктору по спорту, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту.

1.8. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.
- 2.2. Проверить готовность тренировочного места к занятиям
- 2.3. Провести разминку.
- 2.4. Надеть необходимые средства защиты.
- 2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. Во избежание столкновений со спортсменами соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера, инструктора по спорту.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру, инструктору по спорту.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Контроль за подготовкой спортсменов

Важнейшей функцией управления тренировочного процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы со спортсменами на протяжении всех лет обучения.

В МАУ СШ осуществляется предварительный, текущий и итоговый контроль.

Предварительный контроль - в начале тренировочного года. Он предназначен, для изучения состава спортсменов (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности спортсменов к предстоящим тренировочным нагрузкам.

Текущий контроль - для определения реакции организма спортсменов на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности спортсменов после разных (по величине, направленности) физических грузок. Данные текущего состояния спортсменов служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них. С помощью текущего контроля определяется содержание

занятий и величина физической нагрузки в них. Применяется по назначению администрацией школы.

Итоговый контроль проводится по окончании тренировочного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности спортсменов. Результаты аттестации оформляются протоколом и утверждаются приказом директора спортивной школы.

На основании результатов итогового контроля, а также с учётом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта (спортивной дисциплине) осуществляется перевод спортсменов на следующий этап.

Форма проведения итогового контроля определяются спортивной школой самостоятельно.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки спортсменов, количество участия в соревнованиях так же является показателем подготовленности спортсмена.

В данной программе их число должно быть ограничено 1-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе. Лучше если это будут соревнования по упрощённым правилам на первенство группы, ДЮСШ, СШ, города, района.

4.2. Контрольные упражнения (тесты)

Нормативные требования к оценке показателей
по общей физической подготовке занимающихся в группах СОР
(девочки - девушки)

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы				
				6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	1	7,5	-	-	-	-
			2	7,2				
			3	7,0				
		Бег 60 м (сек)	1	-	13,2	11,7	11,2	-
			2		12,9	11,4	10,9	
			3		12,3	11,2	10,6	
		Бег 100 м (сек)	1	-	-	-	-	18,3
			2					18,0
			3					17,6
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	11,2	10,2	9,7	9,3	9,2
			2	10,9	9,9	9,4	9,0	8,9
			3	10,7	9,5	9,1	8,8	8,7
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	90	120	135	145	155
			2	110	125	140	150	160
			3	115	130	145	155	170
4.	Сила	Подтягивание на низкой перекладине из	1	-	-	6	7	8
			2			9	9	11
			3			11	11	13

		виса лежа (кол-во раз)						
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1 2 3	2 4 5	3 5 7	-	-	-
5.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м	1 2 3	Без учета времени	7,10 6,50 6,30	6,30 6,00 5,30	5,40 5,20 5,00	6,20 5,40 5,00

**Нормативные требования к оценке показателей
по общей физической подготовке занимающихся в группах
СОР (мальчики - юноши)**

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы				
				6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	16-17 лет
1.	Быстрота	Бег 30 м (сек)	1	7,2	-	-	-	-
			2	6,9				
			3	6,7				
		Бег 60 м (сек)	1	-	12,3	11,3	10,3	-
			2		12,0	11,0	10,0	
			3		11,6	10,8	9,7	
		Бег 100 м (сек)	1	-	-	-	-	14,9
			2					14,6
			3					14,3
2.	Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	1	10,7	9,9	9,3	8,4	8,2
			2	10,4	9,6	9,0	8,1	7,9
			3	10,1	9,3	8,7	7,8	7,6
3.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	1	100	120	140	165	190
			2	115	130	150	175	200
			3	120	140	160	185	210
4.	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из положения вис (кол-во раз)	1	-	-	2	3	6
			2			3	4	8
			3			4	6	10
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	5	7	-	-	-
			2	7	9			
			3	9	12			
5.	Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м	1	Без учета времени	6,50	6,00	5,30	5,00
			2		6,30	5,30	5,00	4,30
			3		6,10	5,00	4,30	4,00

МЕТОДИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому учащемуся предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. За каждой линией обозначают два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!» испытуемый пробегает 10 метров и берет из полукруга на финишной линии кубик (5x5x5), затем поворачивается кругом и пробегает 10 метров к линии старта, кладет в полукруг кубик и возвращается, пересекая финишную черту.

Бег 30,60,100 метров проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому учащемуся предоставляется одна попытка. спортсмену, нарушившему правила соревнований в беге, может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание в висе на перекладине(мальчики, юноши), количество раз. Выполняют из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитывается попытка при вспомогательных движениях ног и туловища.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа(девочки, девушки).

Выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут опираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины 90 см. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускаемся в вис и, зафиксировав на 0.5 с ИП, продолжает выполнение испытания.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 и ноги градусов, плечи, туловище составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы», затем, разгибая руки, возвращается в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Непрерывный бег в свободном темпе 1000 м. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности с высокого старта. Бег выполняется непрерывно, без перехода на шаг. Максимальное количество участников забега 20 человек.

4.3. Ожидаемые результаты реализации Программы

Результатом выполнения работы является::

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, в том числе общей физической подготовки.

Спортсмен должен:

1. Знать:

- роль ФК и С в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- современное состояние и историю развития избранного вида спорта в мире, России и на Кубани;
- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;
- закономерности формирования двигательных умений и навыков, средства и методы воспитания физических качеств, способы регламентации и контроля физической нагрузки;
- основы техники и тактики избранного вида спорта;
- правила соревнований по избранному виду спорта и методику судейства.

2. Уметь:

- составлять комплексы и выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей и специальной разминки с учетом игрового амплуа и индивидуальных особенностей организма;
- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей программой, действующими положениями и требованиями к уровню подготовленности;
- выполнять технико-тактические действия в условиях тренировки и соревнований в избранном виде спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность в соответствии с функциональными индивидуальными обязанностями и в составе спортивной команды на должном уровне;
- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку, свою спортивную подготовленность и психическое состояние;
- обслуживать соревнования по избранному виду спорта в качестве судьи, секретаря, секундометриста и информатора.

3. Владеть:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;
- способностью выполнения должным образом тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в избранном виде спорта;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки, обшей и специальной разминки;
- способностью осуществлять соревновательную деятельность на соответствующем качественном уровне;
- навыками самостоятельного управления своим психическим состоянием, степенью своей обшей и специальной подготовленности;
- способностью выполнять тренерские установки и задания в условиях соревновательной деятельности должным образом;
- навыками обслуживания соревнований по избранному виду спорта в качестве судьи, судьи-секретаря, секундометриста и информатора.

5. Базовые координационные упражнения

1. Исходное положение (И.п.) – ноги на одной линии, руки на поясе. Круговые движения головой. На счет 1–4 – вправо; 5–8 – влево. Спина прямая, амплитуда движения – максимальная. Для усложнения упражнения его можно периодически выполнять с закрытыми глазами.
2. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг руками вперед; 3 – поворот вправо, руки в стороны; 4 – исходное положение; 5, 6, 7 – пружинистые наклоны вперед к левой ноге (правой рукой коснуться стопы левой ноги, левую руку – вверх), 8 – и.п.; 9–10 – круг руками назад; 11–16 – упражнение выполняется в другую сторону. При наклоне вперед ноги в коленных суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
3. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг правой рукой вперед; 3–4 – круг левой рукой назад; 5–6 – круг левой рукой вперед; 7–8 – круг правой рукой назад. Руки в локтевых суставах не сгибать. Можно постепенно увеличивать темп движения.
4. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правая рука в сторону; 2 – левая рука в сторону; 3 – круг правой кистью вперед; 4 – круг левой кистью вперед; 5 – правая рука вниз; 6 – левая рука вниз; 7–8 – два круга плечами назад. То же упражнение, но на счет 3–4 – круги кистями назад, на счет 7–8 – два круга плечами вперед.
5. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки вверх. Круговые движения руками. На счет 1–4 – правой рукой вперед, левой – назад; 5–8 – левой вперед, правой назад. Спина прямая, руки в локтевых суставах не сгибать. Можно начинать упражнение из и.п. – основная стойка, правая рука вверх, левая вниз (это более сложный вариант).
6. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – правая рука на пояс; 2 – левая на пояс; 3 – правая перед грудью; 4 – левая перед грудью; 5–6 – два рывка согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками вперед. Выполнять упражнение с максимальной амплитудой.
7. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч. На счет 1 – левая рука к плечу; 2 – правая к плечу; 3 – левая перед грудью; 4 – правая перед грудью; 5–6 – два рывка назад согнутыми в локтях руками; 7–8 – 1,5 круга руками назад.
8. И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки к плечам. На счет 1–2 – два круга руками вперед; 3–4 – два круга: правая рука вперед; левая – назад; 5–

6 – два круга руками назад; 7–8 – два круга: левая – вперед, правая – назад. Спина прямая.

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками вниз. Постепенно увеличивать темп движений. Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

10. И.п. – основная стойка, руки на пояс. На счет 1 – поднять пятку левой ноги, 2 – одновременно опустить пятку левой ноги и поднять пятку правой ноги; 3 – правая нога в сторону на носок; 4 – исходное положение. То же упражнение, но начать его с подъема пятки правой ноги и все движения выполнять в другую сторону.

11. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на пояс. На счет 1 – наклон вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища вправо, руки в стороны; 4 – и.п.; 5 – мах правой рукой вперед; 6 – и.п.; 7 – подъем на носок ноги; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Выполнять задание с максимальной амплитудой, следить за осанкой, стараться не терять равновесия и не касаться свободной ногой пола. Для усложнения задания на счет 8 перепрыгивать на другую ногу.

12. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – подъем на носок; 2 – и.п.; 3 – опора на пятку; на счет 4 – и.п.; 5 – поворот на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах ногой вперед; 8 – и.п. То же – на другой ноге. Можно чередовать махи ногой (вперед, назад и в сторону), во время маха – спина прямая, стараться сохранять равновесие.

13. И.п. – стоя на одной ноге (свободная нога прижата к пятке опорной), руки на поясе. На счет 1 – приседание «пистолетик»; 2 – и.п., 3 – подъем на носок; 4 – и.п.; 5 – поворот вправо на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой вперед; 8 – и.п. То же на другой ноге. При выполнении «пистолетика» следить за положением свободной ноги. Пятку опорной ноги от пола не отрывать.

14. И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в исходное положение; 3 – подъем на носки; 4 – исходное положение; 5 – поворот влево на 90°; 6 – исходное положение; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – исходное положение. То же – на другой ноге.

15. И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены». Амплитуда движений – максимальная.

16. И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в

левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотом в правую сторону. Футболистам старшего возраста можно попробовать выполнять это упражнение с закрытыми глазами.

Координация в прыжках и в прыжках в сочетании с бегом

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, правая впереди, с поворотом на 45° влево.
2. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно, левая впереди, с поворотом на 45° вправо.
3. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую, левая нога скрестно у пятки; 3 – прыжок с поворотом на 90°, ноги в сторону; 4 – прыжок на левую ногу, правая нога скрестно у пятки. Спина прямая, постепенно увеличивать темп.
4. И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево; 6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо. При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.
5. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед); 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед); 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.
6. И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону. Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения.
7. Бег с изменением направления движения по числу хлопков. Один хлопок – поворот направо, два хлопка – поворот налево. Хлопать четко.
8. И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).
9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу; 2 – прыжок на две ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево; 4 – прыжок с поворотом на 360° влево.
10. И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 12–15 м. Следить за положением таза.
11. И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом

на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.

12. Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики».

Упражнения со скакалкой (скакалка сложена вчетверо)

Упражнение 1

- Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

- То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

- На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

- На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

- На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

- На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение 5

- На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение 6

- На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение 7

- На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах назад, руки в стороны; 4 – прокрут скакалки назад справа; то же в другую сторону.

Упражнение 8

- Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Комплекс упражнений с мячами разного размера.

Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с мячами; все они выполняются из исходного положения – мяч в руках на уровне груди:

- броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений);
- броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений);
- удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений);
- бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений);
- бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников

1. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова.- Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767, (1) с.: ил.
2. Правила соревнований «Бокс». Общероссийская общественная организация «Федерация бокса России», 2012г. 84с., ил.
3. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. – 399.(1) с.: ил.
4. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФИС, 1979.
5. Бэкман, Бим. Тренировки чемпионов /Б. Бэкман. – Ростов н/Д : Феникс. 2006.
6. Верхошанский Ю.В. На путик научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика ФК, 1997, №2.
7. Колесов А.И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта/ А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков (и др.) // Теория и практика ФК, 1977, №11.
8. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности /Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК. 2001, № 4.
9. Никитюк Б.А. Рациональное и иррациональное в человеке с позиции интегральной антропологии /Б.А. Никитюк, В.В. Кузин // Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни: Материалы Междунар. конфер. – Майкоп, 1995.
10. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом «соматической зрелости»: Дисс. ...канд. пед.наук / Г.П. Шиянов. – Краснодар. 1998.
11. Остьянов В.Н. Бокс: обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Краснодарского края [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kubansport.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

5.3. Аудиовизуальные средства

1. Обучающее видео по боксу «Бинтование кистей рук в боксе»
2. Обучающее видео по боксу «Сильвестр Сталлоне - Мотивация Рокки Бальбоа (клип про бокс)»