****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
 | 3 |
| 1. Учебный план
 | 4 |
| * 1. Содержание учебного материала
 | 4 |
| * 1. Техническая и тактическая подготовка
 | 6 |
| * 1. Психологическая подготовка
 | 8 |
| * 1. Педагогический и врачебный контроль
 | 12 |
| * 1. Восстановительные мероприятия
 | 15 |
| 1. Специальные навыки
 | 17 |
| 1. Физкультурные и спортивные мероприятия
 | 18 |
| 1. Система контроля и зачетные требования. Промежуточная и итоговая аттестация
 | 18 |
| 1. Условия реализации Программы
 | 18 |
| 1. Результативность Программы
 | 20 |

1. **Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа дополнительной предпрофессиональной программы по обязательной предметной области «бокс» (далее – Программа) предусматривает базовый уровень сложности в освоении обучающимися программного материала. Содержание обязательной предметной области «бокс» рассматривается в совмещении с дополнительным видом спорта «специальные навыки».

Программа отвечает требованиям к физкультурно-оздоровительной деятельности, обеспечивающей безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранности их имущества, а также методам контроля в соответствии с национальными стандартами; психофизическим, возрастным и индивидуальным, в том числе гендерным, особенностям обучающихся.

**Цель реализации Программы**: формирование профессионального самоопределения обучающихся на основе развития мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

**Образовательные:**

1. Формировать важные двигательные умения и навыки, отражающие готовность к проявлению наиболее рационального способа решения двигательной задачи;

2. Обучать умению самостоятельно планировать, организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой.

3. Обучать здоровьеформирующим технологиям: функциональным пробам, профилактике осанки, формирования телосложения.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать физические качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, ловкость.
2. Формировать у юных спортсменов ориентацию на традиционные ценности физической культуры и спорта.

3. Воспитывать обучающихся на принципах «feаrplay»: умение работать в команде, гордость за командные достижения, уважение к достижениям и победам соперников, умение сопереживать.

4. Воспитывать у юных спортсменов социальную активность, самостоятельность**.**

5. Воспитывать у обучающихся способность к переносу полученных в результате спортивного образования знаний, умений, навыков в социум.

6. Воспитывать гражданственность, патриотизм, толерантность, эмпатию на традициях спорта.

**Развивающие:**

1. Развивать потребностно - мотивационную сферу к занятиям спортом у юных спортсменов

2. Развивать оперативное и тактическое мышление.

3. Развивать волевые качества, такие как: самообладание, решительность, целеустремленность, самоотверженность,

4. Развивать психомоторные функции; формирование морально – волевых качеств на основе ценностей спорта.

**Оздоровительные:**

-содействовать физическому развитию детей, повышению их работоспособности, закаливанию, охране здоровья, расширению функциональных возможностей организма.

**Принципы построения программы**

Дополнительная предпрофессиональная программа построена на принципах:

• комплексности, предусматривающую тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

• преемственности, определяющую последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

• вариативности, предполагающую осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юным спортсменом программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1. **Учебный план.**

**ОТДЕЛЬНО ЕХСЕL**

**2.1 Содержание учебного материала.**

**Специальная физическая подготовка.**

 Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1.Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3.Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

     *Основными средствами СФП являются*:

* Упражнения с отягощениями,
* Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
* Бой с тенью

 **Упражнения с отягощениями** используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить  специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

**Упражнения для боксеров со специальными снарядами**

Неотъемлемой частью образовательной деятельности являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

   ***Упражнения со скакалкой.***Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

   ***Упражнения с мешком*** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

***Упражнения с грушей***. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

***Упражнения с настенной подушкой*.** Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

***Упражнения с пневматической грушей.***  Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

***Упражнения с мячом на резинах (пинчбол).***  Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

***Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)****.* Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

***Упражнения с боксерскими лапами.*** При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера.  Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

**Программный материал по СФП.**

* Упражнения  в ударах по боксерским снарядам.
* Упражнения со скакалкой.
* Упражнения с набивными мячами.
* Удары с отягощением.
* Бой с тенью.
* Имитация боксерской техники

**2.2 Техническая и тактическая подготовка.**

**Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции**

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

* передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
* серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
* одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
* серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

**Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции**

* одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
* одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
* удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
* защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;
* удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
* трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
* боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
* боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
* трёх- и четырёхударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них:

* удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
* удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
* разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

**Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции**

* активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
* удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
* удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
* удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
* удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
* боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
* боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
* короткие прямые удары левой и правой в голову;
* защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
* защита от боковых уларов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
* комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
* трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
* введение рук внутрь позиции противника;
* выход из ближнего боя (5 способов);
* вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

**Совершенствование тактических действий**

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

**2.3 Психологическая подготовка.**

        Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.  Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она  включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психическая подготовка к продолжительной образовательной деятельности осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к ее различным сторонам.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка вступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это   обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра  - больше чем сегодня.

         На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

**Развитие волевых качеств боксера**Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

***Настойчивость.*** Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой  интенсивностью, использовать дополнительные раунду в вольных боях, и в упражнении со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спрутовую» работу на снарядах.

***Инициативность.*** Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с партнерами, разными по манерам боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

***Целеустремленность***. Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

***Выдержка***. Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении и сгонке веса.

     ***Уверенность***в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.  После поражения следует боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

***Самообладание.*** В данном случае речь идет о способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, знание закономерностей спорта. Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать  трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги с большим количеством зрителей и др.

**Специальная психологическая подготовка**Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа: 1) психологическая подготовка в процессе тренировки, 2) психологическая настройка к бою с определенным противником, 3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

В период тренировки очень важно воспитать у боксера постоянное стремление совершенствоваться. Только при этих условиях возможен непрерывный рост его спортивных достижений.

Боксер должен психологически осознать, что мастерство строится на искусных действиях и что это единственно правильный путь к высшим достижениям.

Психологическая настройка боксера на спортивную борьбу осуществляется всей тренировкой, в которой последовательно решаются конкретные задачи психологической подготовки. Чтобы психологическая подготовка боксера к состязаниям была успешной, тренер должен хорошо знать особенности его характера, темперамента и другие психические свойства. Только тогда его воздействие на боксера будет действенным.

Во взаимоотношениях с учеником тренер не должен ставить себя в положение няньки и заниматься мелочной опекой. Волевой и инициативный боксер меньше всего нуждается в моральной поддержке. Такой боксер не растеряется ни в какой обстановке состязаний.

**Психологическая настройка к бою с определенным противником.**Анализируя особенности будущего противника, тренер должен помочь боксеру правильно оценить свои возможности. Учитывая соотношение сил, тренер указывает боксеру пути для достижения победы. При этом он должен благотворно повлиять на психику боксера, внушив ему уверенность в успехе предстоящей борьбы. Для этого тренер сам должен быть достаточно тонким психологом.

Психологическая подготовка боксера к встрече с неизвестным противником сложнее, так как ничего конкретного посоветовать тренер бывает не в состоянии. Здесь он должен полагаться только на секундирование, а пока подбодрить боксера, напомнить ему о необходимости быть осторожным с незнакомым противником, не забывать о защите и набирании очков. Разведка боем придаст боксеру уверенность в тактике ведения борьбы на ринге.

Вопрос о специальной психологической настройке боксера к бою с определенным противником возник в связи с рядом отрицательных случаев в практике соревнований.   Бывали случаи, когда боксер, как будто во всех отношениях подготовленный к состязаниям, проявлял необъяснимую слабость, вызванную боязнью противника. Это состояние спортсмена, известное в спортивной психологии под названием отрицательной эмоции, относится к его эмоциональной памяти.   Бывает, что спортсмен, проигравший в прошлых состязаниях какому-то противнику, снова по жребию встречается с ним. При этом боксер испытывает неуверенность в себе, связанную с боязнью проиграть снова.

Тренеры подчас не знают переживаний спортсмена, который из-за ложного самолюбия не признается в своей слабости. В результате они бывают удивлены беспомощностью боксера, которого «просто нельзя узнать на ринге».  В подобном случае тренер должен открыть боксеру пути победы, убедить его в возможности успеха. При встрече с противником, имеющим громкое имя, у молодого боксера может возникнуть состояние неуверенности в победе. Сознание того, что боксер должен встретиться со знаменитым противником, сковывает его волю, и он выходит на ринг морально побежденным. Предусматривая возможность такой психологической подавленности своего боксера, тренер должен прийти ему на помощь, поднять его боевой дух.

Психологическая подготовка боксера непосредственно перед выходом на ринг заключается в том, чтобы создать ему нужное боевое настроение для состязания. Эта подготовка проходит в органической связи с разминкой, в которой тренер напоминает боксеру об основных средствах борьбы, о его выигрышных приемах в атаках и защите. Опробуя их в практической разминке, боксер приобретает необходимую уверенность в своих действиях, сосредоточивается на своих тактических задачах и выходит на ринг в состоянии боевой готовности. В ходе боя тренер подмечает достоинства и недостатки у обоих противников и в минутные перерывы боя дает боксеру советы. При этом тренер должен внушать боксеру уверенность. При успешном окончании боя тренер должен похвалой поддержать боевое настроение своего питомца для будущей борьбы в турнире. При неудачном исходе боя тренер должен успокоить боксера, а затем откровенно рассказать ему о замеченных недостатках в бою.

**2.4 Педагогический и врачебный контроль**

**Педагогический контроль**– это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, спортивного мастерства и т.д..

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий и вносятся коррективы в ход педагогического процесса.

В практике физического воспитания используется следующие виды педагогического контроля:

1. *Предварительный контроль*проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям(к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль*предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия (урока) с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения, очередной попытки в беге, прыжках, к повторному прохождению отрезка лыжной дистанции и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль*проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время

восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль*служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль*проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

**Методы контроля.** В практике физического воспитания применяются следующие методы контроля: педагогическое наблюдение, опросы, прием учебных нормативов, тестирование, контрольные и другие соревнования, простейшие врачебные методы (измерение ЖЕЛ – жизненной емкости легких, массы тела, становой силы и др.), хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС и др.

Педагогическое наблюдение позволяет преподавателю получать информацию о проявлении интереса, степени внимания, внешних признаках степени утомления (изменение дыхания, цвета и выражения лица, координации движений, увеличение потливости и пр.).

Метод опроса представляет возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после занятий (о болях в мышцах и пр.), об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат физиологических процессов в организме. С ними надо считаться и в то же время помнить, что они не всегда отражают истинные возможности занимающихся.

Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движений, составляющих двигательное действие); 3) объяснения (например, биомеханических закономерностей конкретных движений);

4) показа вариантов выполнения физического упражнения или его отдельных компонентов.

В практике физического воспитания для контроля знаний применяется

письменный опрос в форме тестирования с выборочными вариантами ответов.

Сравнение результатов в предварительном, текущем и итоговом контроле, а также сопоставление их с требованиями программы физического

воспитания позволяют судить о степени решения соответствующих учебных

задач, о сдвигах в физической подготовленности занимающихся за определенный период. А это облегчает дифференцирование средств и методов физического воспитания и повышает объективность результатов учебной работы.

Осуществляя физическое воспитание, необходимо систематически проверять, оценивать и учитывать состояние здоровья занимающихся, уровень их физического развития, результаты спортивной деятельности.

*Медицинское обследование*

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начального этапа обучения является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования:

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется специалистами центральной районной больницы. Углубленное медицинское обследование юные спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в случаях заболевания по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиологическое исследование; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога.

 Углубленный медицинский контроль позволяет следить за динамикой этих показателей, а текущее обследование – контролировать адаптацию обучающихся к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

* 1. **Восстановительные средства и мероприятия**

 Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Факторы воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

* Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
* Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
* Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
* Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
* Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
* Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
* Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
* Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
* Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
* Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления. С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

 На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

1. **Специальные навыки.**

***Во-первых, правильная стойка*.** В боксе это немаловажный навык, ведь при правильной стойке у спортсмена практически полностью закрыт корпус руками, а лицо — перчатками. При этом обзор не закрывается и боксер прекрасно видит все движения соперника. Помимо этого, из базовой стойки доступно проведение всех атакующих ударов и защитных приемов.

***Во-вторых, правильный шаг*.** «Поставленный» шаг позволяет молниеносно сближаться с соперником в атаке и также быстро уходить в оборону. При подшагивании, главной является нога, которая находится впереди. Сначала ей делается шаг, а потом «подтягивается» вторая нога спортсмена. При уходе в оборону — действия аналогичны, но в движении назад.

***В-третьих, ударная техника.***В ходе таких тренировок отрабатываются различные удары. Причем методика тренеров школы бокса «Чемпион» исповедует принцип «от простого к сложному» — сначала простые по технике прямые удары, а затем уже хук, джеб и т. д.

***В-четвертых, наработка защитных приемов — уклонов, «нырков» и т. п.***Основная цель таких приемов — уйти с линии удара и выйти на позицию для контратаки.

Только после того, как ученики секции бокса освоят все базовые навыки, можно приступать к отработке серий из движения вперед/назад, ударов и защитных действий.

 Для достижения результатов есть несколько весьма действенных методик. ***Так первая заключается в многократном повторении одного приема.***При подобном методе индивидуальных тренировок мышцы и мозг боксера начинают действовать практически бессознательно, реагируя на угрозу атаки или выбирая момент для проведения серии ударов. Подобная методика требует постоянного тренинга, иначе все занятия пройдут впустую.

***Вторая методика практически полная противоположность первой.*** При её применении боксер старается выполнить тот или иной прием максимально медленно. В идеале прямой удар может быть «растянут» по времен на минуту. Как ни странно основная ставка здесь также делается на мышечную память и рефлексы. Мышцы «запоминают» «медленный» прием, а в условиях боксерского поединка «выстреливают» атакующую руку или уводят тело с линии удара очень быстро.

***Третья методика — синтез первых двух.*** Здесь сначала приемы и удары отрабатываются медленно, но после нескольких медленных повторений задается средний темп, а потом и высокий.

Какую именно методику выбрать — определяет тренер секции бокса исходя из анатомических особенностей боксера, его темперамента и личностных качеств.

**4. Физкультурные и спортивные мероприятия**

Одним из компонентов подготовки юного спортсмена является участие его в соревнованиях: контрольных, квалификационных, календарных.

Проведение соревнований, планирование занятий осуществляется с использованием технологий здоровьесбережения:

**5. Система контроля и зачетные требования**

Освоение Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится в течение учебного периода.

Формой текущего контроля обучающихся в виде спорта по программе является: тестирование общей, специальной, технической подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже двух раз в год. Формами проведения промежуточной аттестации являются: итоговое занятие, зачет по базовым предметным областям, экзамен, тестирование по базовым предметным областям, соревнования, сдача нормативов. Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в рабочих протоколах аттестации по предметным областям.

Итоговая аттестация проводится в последний год освоения программы во втором полугодии.

Формами итоговой аттестации являются: сдача контрольных нормативов по базовым предметным областям, мониторинг показателей общей и специальной подготовки выпускников, выступления в соревнованиях.

**6. Условия реализации Программы.**

В состав боксерского инвентаря входят специальные приспособления, предназначенные для обучения и тренировки боксеров, направленных на совершенствование техники ударов и защитных приемов. Могут быть фиксированными, качающимися, вращающимися, со сложной траекторией движения, а также снаряды, оборудованные специальными информационными установками.

 В состав неподвижных снаряжений входят:

 − подушка, прикрепленная к стене;

 − манекены; − настенные силуэты.

Качающиеся и вращающиеся снаряды также имеют подвиды:

− груши насыпные;

− груши пневматические;

− груши подвесные;

− груши на растяжках, вертикальных или горизонтальных пружинах;

 − боксерские мешки разного веса и формы с разным наполнением;

 − водоналивные манекены (так называемые «Ваньки-встаньки»).

 Снаряды со сложным комплексом движений бывают следующими:

 − группа снарядов, смонтированных на «карусели»;

− снаряды на продольном тросе;

 − снаряды на конструкциях, позволяющих воссоздавать ударные действия с утяжелениями.

 − боксерский батут;

 − тяжелоатлетический станок;

 − боксеры-роботы.

 К установкам со срочной информацией относятся боксерские снаряды с вмонтированными в них датчиками, позволяющими сиюминутно оценивать определенные показатели, фиксировать различные переменные, касающиеся физической и технической подготовки боксера.

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

***Информационное обеспечение:***

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

***Кадровое обеспечение:***

тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;

конвенцию о правах ребенка;

возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;

специфику развития интересов и потребностей обучающихся;

методику поиска и поддержки одаренных детей;

содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;

методы развития и повышения мастерства обучающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;

правила по охране труда и пожарной безопасности.

**7. Результативность реализации Программы.**

Итогом реализации Программы является развитие у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом, профессиональное самоопределение обучающихся (поступление в вузы, колледжи физкультурно-спортивной направленности, военные вузы, вузы МЧС).

У обучающихся сформированы важные двигательные умения и навыки, отражающие готовность к проявлению наиболее рационального способа решения двигательной задачи: участвуя в соревнованиях различного уровня обучающиеся выполняют разрядные требования в соответствии со Всероссийской единой спортивной классификацией, становятся победителями и призерами соревнований.

Обучающиеся научены умению самостоятельно планировать, организовывать и проводить разнообразные формы занятий физической культурой на основе здоровьеформирующих технологий. Могут проводить занятия с младшими обучающимися, осуществляют волонтерскую работу на соревнованиях. Имеют разряд юного судьи и участвуют в судействе соревнований муниципального и областного уровней.