

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская юношеская спортивная школа №1»

ПРОГРАММА
предпрофессионального дополнительного образования по
спортивным единоборствам (бокс)

срок реализации до 6 лет

Разработчик:

-тренер-преподаватель ЗТР Берко Михаил
Алексеевич.

Усолье - Сибирское
2016

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Методическая часть.....	7
4. Система контроля и зачетные требования.....	25
5. Перечень информационного обеспечения.....	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа (далее Программа) разработана для обучения по спортивным единоборствам, на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г.), в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 23.06.2014); приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта (бокс) (приказ Министерства спорта РФ от 20 марта 2013 г. №123), Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования)» утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 3 апреля 2003г. N 27.

В муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детская юношеская спортивная школа №1» данная Программа реализуется по виду спорта бокс

Бокс — это единоборство, сохранившее традиции бескомпромиссных кулачных поединков, запечатленных в наскальных рисунках и росписях на вазах древнейших цивилизаций Африки и Греции. Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, но сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта. Бокс — это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся ;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в боксе;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность разработки данной Программы связана с активным развитием и необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с действующим законодательством.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса спортсменов на различных этапах многолетней подготовки. Учебный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает обучение по следующим предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры
- техничко-тактическая и психологическая подготовка

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских, и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация и проведение совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;
- тренировочные сборы;

-медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль;

-инструкторская и судейская практика обучающихся.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам:

-этап начальной подготовки – до 3 лет

-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 3 лет

Срок обучения по программе - до 6 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы:

-этап начальной подготовки – 10 лет (наполняемость группы - 12-15 человек);

-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет (наполняемость - 10-12 человек);

Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

Программа может быть реализована в сокращенные сроки.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

-в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;

-участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

-самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование, или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по программе.

До 10 % от общего числа специалистов, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и государственные почетные звания в соответствующей профессиональной сфере, или специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и

специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс при условии их одновременной с основными тренерами-преподавателями работы с обучающимися.

Спортивная организация, при наличии финансирования, может, осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществлять медицинское обеспечение обучающихся в установленных порядке и объеме.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год начинается с 1 сентября. Годовой объем работы составляет 52 недели занятий и распределяется на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам обучающихся в период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
 - продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
 - соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам;
 - учет особенностей подготовки обучающихся по боксу.
- Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области (максимальную нагрузку обучающихся).

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта).

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

№ п.п	Предметная область	Соотношение объемов в %
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5-10 %
2	Общая и специальная физическая подготовка	20-25 %
3	Избранный вид спорта	не менее 45%
4	Другие виды спорта и подвижные игры	5-10 %
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	10-15%

6.	Самостоятельная работа	10%
----	------------------------	-----

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

Предметные области	Этапы подготовки					
	Начальная подготовка			Тренировочный		
	Год обучения/ кол-во часов в неделю			Год обучения/ кол-во часов в неделю		
	1 год 6 ч.	2 год 9 ч.	3 год 9 ч.	1 год 12 ч.	2 год 18 ч.	3 год 18 ч.
1 Теория и методика физической культуры и спорта	14	21	21	28	42	42
2 Общая и специальная физическая подготовка 56	90	84	112	168	168	
3. Избранный вид спорта	141	205	211	279	422	422
4. Другие виды спорта и подвижные игры	14	21	21	28	42	42
5. Техничко-тактическая и психологическая подготовка	28	42	42	58	84	84
6. Самостоятельная работа	28	42	42	56	84	84
90 % от аналогичных показателей устанавливаемых ФССП по ИВС.	281	421	421	561	842	842
Всего:	312	468	468	624	936	936

Предлагаемый настоящей программой учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки спортсмена от новичка до кандидата в мастера спорта.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

Содержание и методика работы по предметным областям на этапе начальной подготовки

№ п.п.	Предметная область	НП-1	НП-2	НП-3
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14	21	21
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	1	2	2
1.2	Основы философии и психологии спортивных единоборств	-	1	2
1.3	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. 1	1	2	
1.4	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.	1	2	2
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	1	2	2
1.6	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность.	1	2	2
1.7	Строение и функции организма	1	2	2
1.8	Гигиенические знания, умения и навыки	1	1	1
1.6.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	2	2	1
1.7.	Основы спортивного питания	1	2	2
1.8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2	1
1.9.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	2	2	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	56	90	84
2.1	Освоение комплексов физических упражнений	20	30	19
2.2	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	20	35	45

2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).	16	25	20
3.	Избранный вид спорта	141	205	211
3.1	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	51	45	45
3.2	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	60	121	118
68103.3	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	6	6	6
3.5	Повышение уровня функциональной подготовленности			
3.4.	Развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств	10	15	20
3.6	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	4	6	8
3.7	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	4	4	4
4	Другие виды спорта и подвижные игры	14	21	21
4.1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр		6	6
4.2.	Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр		6	5
4.3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	3	5	5
4.4.	Навыки сохранения собственной физической формы	3	4	5

5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	28	42	42
5.1.	Освоение основ технических и тактических действий по ИВС	4	8	8
5.2.	Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования действия соперника	4	8	8
5.3.	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	6	6	6
5.4.	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников	4	5	5
5.5.	Умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной деятельности)	4	5	5
5.6.	Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена	3	5	5
5.7.	Умение концентрировать внимание в ходе поединка	3	5	5
6	Самостоятельная работа	28	42	42

Задачи и преимущественная направленность тренировки на тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Содержание и методика работы по предметным областям на тренировочном этапе

№	Предметная область	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	28	42	42
1.1	История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.	1	1	1
	Основы философии и психологии спортивных единоборств	1	1	1
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	1	1	1

1.3.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта.	2	4	4
1.4.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	4	4
	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность.	2	4	2
1.5.	Строение и функции организма	3	4	4
1.6.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	4	4
3541.7.	Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни	2	4	5
1.9.Основы спортивного питания 1.8.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4	4	4
2.0.	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	6	6	8
3560502.	Общая и специальная физическая подготовка	112	168	168
2.2.Освоение комплексных физических упражнений 2.1	Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	52	73	78
2.3	Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).	25	35	40
3.	Избранный вид спорта	279	422	422
3.1	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	55	75	70

3.2	Овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии)	137	225 238	
3.3	Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	30	50	48
3.4.	Повышение уровня функциональной подготовленности	25	34	20
3.5.	Развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств	16	18	24
3.6.	Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	10	12	14
3.7.	Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	6	8	8
4	Другие виды спорта и подвижные игры	28	42	42
4.1.	Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр	10	15	15
4.2.	Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр	6	16	16
4.3.	Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	4	6	6
4.4.	Навыки сохранения собственной физической формы	5 5	5	
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	58	84	84
5.1.	Освоение основ технических и тактических действий по ИВС	10	24	24
5.2.	Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования действия соперника	10	20	20
5.3.	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	8	10	10
5.4.	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников	8	8	8
5.5.	Умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной деятельности)	8	7	7
5.6.	Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена	8	7	7
5.7.	Умение концентрировать внимание в ходе поединка	6	8	8
6	Самостоятельная работа	56	84	84

1. Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

2. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

3. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

4. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

5. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

6. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

7. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, команде нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных спортсменов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

8. На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях спортивных единоборств, их истории и предназначению. В группах НП знакомство детей с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

9. В группах тренировочного этапа теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

10. Самостоятельная работа спортсмена в соответствии с индивидуальным планом (прилагается)

Примерные темы для теоретической подготовки

История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.

-Характеристика различных видов спортивных единоборств, место и значение в системе физического воспитания.

-Исторический обзор истории возникновения вида спорта.

-История развития бокса;

-Развитие бокса в России;

-Особенности развития бокса в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном мире.

-Понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность», «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка», «принципы спортивной тренировки».

-Физическая культура, как составная часть общей культуры.

-Значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

-Роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса в избранном виде спорта

-Понятие о процессе спортивной подготовки.

-Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.

-Формы организации спортивной тренировки.

-Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

-Единство общей и специальной подготовки.

-Понятие о тренировочной нагрузке.

-Основные средства спортивной тренировки.

-Методы спортивной тренировки.

-Значение тренировочных и контрольных игр.

-Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

-Использование технических и тренажерных устройств.

-Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

-Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение соревновательных и тренировочных нагрузок, значение общей физической подготовки.

-Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

-Основы философии и психологии спортивных единоборств;

-Крупнейшие соревнования по избранному виду спорта.

-Известные спортсмены – представители вида спорта.

-Участие представителей избранного вида спорта в олимпийских играх, Международных дружеских играх молодежи и первенствах мира.

-Массовое развитие избранного вида спорта и повышение технического мастерства юных спортсменов.

-Задачи отделения избранного вида спорта спортивной школы в его массовом развитии и повышение мастерства.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

-Правила избранных видов спорта;

-Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

-Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу;

-Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;

-Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

-Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

-Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

Строение и функции организма

-Необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

-Основные сведения о кровообращении, значение крови, сердца и сосудов.

-Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

-Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

-Органы пищеварения. Обмен веществ.

-Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека.

-Понятие физических способностей.

-Понятие силовые способности.

-Понятие скоростно-силовые способности.

-Понятие гибкость. Ловкость. Выносливость.

-Совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ.

-Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

-Анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

-Понятие о гигиене;

-Личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;

-Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;

-Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Правильный режим дня для спортсмена;

-Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ).

-Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;

-Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;

-Режим дня во время соревнований;

-Профилактика вредных привычек;

-Закаливание организма;

-Понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);

-Временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;

-Вред курения и употребление спиртных напитков;

-Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы спортивного питания

-Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;

-Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов;

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

-Спортивное оборудование;

-Правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к тренировке, соревнованиям;

-Гигиенические требования к одежде занимающихся;

-Особенности подбора обуви. Специальное снаряжение.

Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта

-Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

- Инструктаж по технике безопасности тренировочного процесса; Значение и содержание врачебного контроля при тренировке спортсмена;
- Понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;
- Меры предупреждения переутомления;
- Самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динаметрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;
- Страховка и самостраховка;
- Первая помощь (до врача) при травмах;
- Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;
- Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;
- Кровотечение и их виды;
- Вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);
- Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;
- Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;
- Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Их соотношение в многолетней подготовке спортсмена в зависимости от вида спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования физических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Понятие - быстрота, форма ее проявления и методы развития.

Понятие - выносливость. Виды и показатели выносливости. Методика развития выносливости.

Понятие о гибкости и ловкости. Их виды, методика развития. Особенности воспитания выносливости и скоростно-силовых возможностей. Использование тренажеров и технических средств для развития физических качеств спортсмена.

Возрастные требования (тесты) в оценке развития физических качеств и двигательных способностей учащихся школы на этапах многолетней подготовки. Величина физической работоспособности PWC_{70} . Модельные характеристики подготовленности обучающихся на этапах многолетней подготовки.

Общая физическая подготовка

Тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить учащегося на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - общую и специальную.

В *общую* разминку может входить мало интенсивный бег с выполнением таких упражнений, как скрестный шаг, приставной шаг, захлестывание голени, бег с вращениями руками, подскоками, вращениями вокруг собственной оси, ускорениями, выполнение обще-развивающих циклических упражнений невысокой интенсивности, эстафеты.

В *специальную* разминку должны входить упражнения на растягивание всех мышц, на координацию, на выносливость.

Строевые упражнения

Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Остановки во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями рук). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Пригибание из положения лежа на груди с различными положениями и движениями рук и ног. Переходы из упора лежа на груди в упор лежа боком, в упор лежа сзади. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («педалирование»).

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для

укрепления мышц сгибателей и разгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями – попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации произвольных упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафета со скакалками.

С гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями туловища, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

Упражнения на гимнастических снарядах. раскачивание, прыжки с каната; на бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.; на перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивания, соскоки и др.; на козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок-полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т.д.).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения. Известно, что различные виды спорта требуют различных способностей или

неодинакового сочетания тех или иных способностей. От представителей спортивных единоборств требуется особая силовая выносливость, специфические координационные способности и гибкость, сочетаемые с изометрическими и динамическими силовыми способностями.

Развития быстроты скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать двум основным требованиям:

-технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;

-продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

Развитие скоростно-силовых качеств

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

-развивая максимальную скорость;

-развивая максимальную силу.

Обычно отдают предпочтение второму пути, так как он более эффективен. В ходе силовой подготовки, направленной на увеличение скорости отдельных движений, решаются задачи повышения максимального уровня силы и формирования способности совершать значительные усилия в условиях быстрых движений.

Развитие общей, силовой и специальной выносливости

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

В зависимости от продолжительности и скорости в действие вступают различные механизмы утомления. Спортсмен совершает работу либо большой, либо субмаксимальной интенсивности. Пульс при этом может достигать 190-200 уд./мин. Спортсмен должен обладать высоким уровнем специальной силовой и скоростной выносливости, а также локальной выносливости отдельных групп мышц (кистей рук, ступней ног и т.д.). Выполнение большого объема тренировочной работы, повышающей уровень выносливости спортсмена, позволяет ему легче преодолевать утомление при нагрузке, быстрее восстанавливаться в паузы отдыха.

Тренировочные задания, адекватные нагрузке собственного соревновательного упражнения

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

Каждый блок содержит серию тренировочных заданий определенной преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи, отражать место комплекса упражнений в многолетнем тренировочном процессе (год обучения, этап подготовки). Для групп начальной подготовки тренировочные задания могут быть сгруппированы по видам. При составлении блоков тренировочных заданий, особенно для ГНП, следует широко использовать спортивные и подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты, различные виды спорта.

Базовые знания, умения и навыки в области других видов спорта и подвижных играх

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, плавание, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой 'круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Гимнастика - это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке учащихся. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика в учебной работе в школах содействует более успешному выполнению учащимися требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание гранаты.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные передвижения — бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углубленное изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения. При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка спортсмена является важнейшей из всех видов подготовки – особенно в боксе. Она направлена на повышение эффективности движений, при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы. Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Тактика бокса — это боевое мышление боксёра, его способность быстро и точно воспринимать боевую обстановку на ринге, принимать правильные решения и умело осуществлять их. Способность в бою мыслить тактически — ценнейшее качество боксёра. Оно придает организованность действиям боксёра, осмысливает их и помогает боксёру преодолевать в бою трудности на пути к победе. Тактика боя — один из важнейших разделов боксёрского мастерства — недостаточно изучать только теоретически. Финты, раскрывающие защиту противника, вызовы противника на атаку и другие тактические средства, побуждающие противника действовать сообразно своему желанию, должны быть освоены боксёром в боевой практике, и только тогда они будут реальными в применении.

Психологическая подготовка – это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Самостоятельная работа

Одна из основных моделей организации образовательного процесса.

Самостоятельная работа обучающихся - это работа, которая выполняется без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом обучающиеся сознательно должны стремиться достигнуть поставленной цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических действий.

Выполнение самостоятельной работы требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляя при этом обучающимся удовлетворение как от процесса самосовершенствования и самопознания.

Самостоятельные занятия могут проводиться в любых условиях, в разное время и включать задания тренера-преподавателя или проводиться по самостоятельно составленной программе, индивидуальному плану. Установка на обязательное выполнение задания, развитие инициативы, самонаблюдения и анализа своей деятельности активизирует обучающихся.

Примерные темы Самостоятельной работы установлены приложением к данной программе (Приложение №1)

Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)	
	1	Свыше 1 года	До 2 - х лет	Свыше 2-х лет
Общая физическая подготовка %	50-64	46-60	36-46	24-30
Специальная физическая подготовка %	18-23	18-23	20-26	24-30
Технико-тактическая подготовка %	18-23	22-28	24-30	32-42
Теоретическая и психологическая подготовка %	3-4	2-3	4-5	3-4
Восстановительные мероприятия	-	-	1-2	1-2
Инструкторская и судейская практика %	-	-	1-2	1-2
Участие в соревнованиях %	-	-	3-4	4-5

Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)	
	До года	Свыше 1 года	До 2 - х лет	Свыше 2-х лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям спортивными единоборствами допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий спортивными единоборствами возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения .

1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий спортивными единоборствами в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий спортивными единоборствами, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу, ринге или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

5.1. Под руководством преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ .

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Перевод обучающегося на этап реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов выступления на официальных соревнованиях. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах устанавливаются в приложении по избранному виду спорта, общие требования конкурсного отбора, нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки (для мальчиков и девочек) установлены приложением к данной программе (Приложение №2).

По окончании обучения обучающемуся (выпускнику) выдается документ об окончании обучения по предпрофессиональной программе.

Методические рекомендации по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется в форме – зачета.

По завершению изучения предметных областей в соответствии с этапом подготовки (этап начальной подготовка; тренировочный этап; этап совершенствования спортивного мастерства), обучающихся, выполнивших все требования изучаемого раздела, обнаруживших всестороннее, систематическое и глубокое знание материала предметных областей, успешно выполнивших тестовые задания и ответивших на вопросы, предусмотренные для зачета, заслуживает оценки «зачтено».

Форма итоговой аттестации - экзамен.

Итоговая аттестация обучающихся производится суммированием баллов, набранных им по итогам выполнения тестовых заданий на экзамене по следующим направлениям:

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта;
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- уголовную, административную и дисциплинарную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- режим дня, способы закаливания организма, основы здорового образа жизни;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- основы спортивного питания;
- требования, предъявляемые к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основы гигиены;
- способы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;

Уметь:

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

2. Общая и специальная физическая подготовка

Знать:

- Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

-Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Уметь:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- повышать уровень своей физической подготовленности;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

Владеть:

- Средствами и методами развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях, гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- Средствами и методами укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3.Избранный вид спорта

- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить необходимый уровень специальных физических (двигательных) и психофизиологических качеств;
- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные и соревновательные нагрузки;

-повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;

-выполнить требования, нормы и условия для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Владеть:

-основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплины вида спорта (при наличии);

Уметь:

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;

-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

-технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

-использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

-повышать уровень функциональной подготовленности;

-адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

-сохранять собственную физическую форму.

-преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

-концентрировать внимание в ходе поединка.

Владеть:

-знаниями и навыками в области технико-тактической и психологической подготовки:

-основами технических и тактических действий по избранному виду спорта;

-необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

-различными алгоритмами технико-тактических действий;

Приобрести навык:

-анализа спортивного мастерства соперников;

4.В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

Знать:

-Игры, их условия и правила, использовать их в свободное время;

Уметь:

- точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Образец тестовых заданий

Задания. Выберите все правильные ответы

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется
 - а) физической культурой
 - б) физической подготовкой
 - в) **физическим воспитанием**
 - г) физическим образованием

2. Результат физической подготовки
 - а) физическое развитие индивидуума
 - б) физическое воспитание
 - в) **физическая подготовленность**
 - г) физическое совершенство

3. Под двигательно-координационными способностями следует понимать
 - а) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)
 - б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания
 - в) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)**
 - г) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений

4. Основная форма организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе

а) урок физической культуры

б) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня

в) массовые спортивные и туристические мероприятия

г) тренировочные занятия в спортивной секции

5. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды

а) втягивающий, базовый, восстановительный

б) подготовительный, соревновательный, переходный

в) тренировочный и соревновательный

г) осенний, зимний, весенний, летний

6. Конечная цель спорта

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся

7. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию

а) активной и пассивной гибкости

б) максимальной частоты движений

в) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости

г) простой и сложной двигательной реакции

8. Спортивный отбор начинается в детском возрасте и завершается в сборных командах страны для участия в Олимпийских играх. Он осуществляется в

а) в два этапа

б) три этапа

в) четыре этапа

г) пять-семь этапов

9. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения

а) анаэробного характера

б) аэробного характера

в) аэробно-анаэробного характера

г) аэробного, анаэробного и аэробного-анаэробного характера

10. Хороший тренирующий эффект в физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- а) 90-100 уд/мин
- б) 110-125 уд/мин
- в) 130-150 уд/мин**
- г) 160-175 уд/мин

Установите соответствие между основными понятиями теории физической культуры и их определениями.

1. Физическое образование	а) Процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний
2. Воспитание физических качеств	б) Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
3. Физическая подготовка	в) Целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок
4. Физическое развитие	г) Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей
5. Физическое совершенство	д) Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

Установите соответствие между видом спорта и присущим ему специфическим координационным способностям

1. Баскетбол	а) Способности к реакции, ориентированию, соединению и комбинированию
2. Единоборства	б) Способности к дифференцированию, ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению

3. Художественная гимнастика	в) Способности к ритму, расслаблению мышц, ориентированию, равновесию, двигательному комбинированию, хореографическим способностям
4. Фигурное катание	г) Общая координационная подготовленность, способность к ритму, точность оценки параметров движения, хореографические способности, к равновесию, координационные способности в прыжках и беге

Установите соответствие между физическими способностями и тестами для определения уровня развития данных способностей

1. Координационные способности	а) Челночный бег 3*10 м
2. Гибкость	б) «Мостик»
3. Выносливость	в) Бег на тредбане
4. Скорость	г) Бег на 30, 50, 60, 100 м
5. Максимальная сила	д) Жим штанги лежа

ШКАЛА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ ОЦЕНКИ УСПЕВАЕМОСТИ

Набранные баллы (%)	Меньше 60	61-75	76-91	92-100
Оценка за экзамен	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично
Зачет	Незачтено	Зачтено		

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕЗПЕЧЕНИЯ

Учебная и методическая литература

1.«Маленькие игры для многих». А. Лёшер. Изд. «Полымя», Минск, 1983г.

2.«Микроциркуляция при мышечной деятельности». В.И. Козлов, И.О. Тупицын. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1982г.

3.«От игры к спорту». Г.А. Васильков, В.Г.Васильков. Изд. «Физкультура и спорт», Москва, 1985г.

4.«Ради здоровья детей». Р.В.Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Изд. «Просвещение», Москва, 1985г.

5.бдель Фатах Мабрук Хедр. Исследования методов совершенствования выносливости у юных боксеров 14-15 лет: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – М., 1979. – 18 с.

6.Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта» 2004 г. «Просвещение»

7. Богуславский В. Г. Методика сопряженного развития специальной выносливости и технического совершенствования юных боксеров: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Киев, 1989.
8. Бутенко Б. Н., Худадов Н. А., Мамчупп Н. А., Гильдин Л. С., Огуренков В. Н. Физическая подготовка юных боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1964. – с. 77-93
9. Бутенко Б. Н. Специализированная подготовка боксера. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 69 с.
10. Бутенко В. Н. Калмыков В. Развитие специальной выносливости боксера// Бокс: Ежегодник. – М., 1970 – с. 56-65.
11. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
12. Виноградов М. Н. Физиология трудовых процессов. – 2-е издание. – М.: Медицина, 1966. – с. 228-238
13. Волков Н. И. Биохимические основы выносливости спортсмена// Теория и практика физической культуры. – 1967. - №3 – с. 15-21
14. Гандельсман А. Б. Условия достижения высокой работоспособности на дистанции// Теория и практика физической культуры. – 1964. - №4. – с. 15-19.
15. Гандельсман А. Б., Смирнов К. М. Физическое воспитание детей школьного фозраста. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 188 с.
16. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 340 с.
17. Градополов К. В. Бокс. Учебник для ИФК. – 4-е издание. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 338 с.
18. Дегтярев И. П., Концев К. Н., Гаськов К. В. Планирование структуры средств тренировки на предсоревновательном этапе подготовки юных боксеров// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с. 16-18
19. Дешин Д.Ф., Врачебный контроль в физическом воспитании Ф и С.
20. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
21. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта// Психология и современный спорт. – М., 1973. – с. 224-319.
22. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник /под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
23. Кургузов Г. В. Русанов В. Я. Метод интервальной тренировки для повышения специальной работоспособности боксеров.// Бокс: Ежегодник. – М., 1985. – с. 15-
24. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. - 532 с.
25. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. вузов. - М.: ФГУП "Известия", 2001. - 3-е издан, (или 1-2).

26.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.

27.Мотылянская Р. Е. Выносливость у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 223 с.

28.Новиков А.Д.; Матвеев Л.П., Теория и методика физического воспитания, журнал Физкультура и Спорт.

29.Яковлев Н.И., «Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований», журнал Физкультура и Спорт .

Интернет-ресурсы:

Научно-методический журнал «Физическая культура».	
Летние и зимние олимпийские игры	
Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).	
Научная электронная библиотека	
Педагогическая библиотека	
Российская национальная библиотека	
Российская государственная библиотека	
Сайт факультета педагогического образования	
Федерация бокса России	

Приложение № 1

План самостоятельной работы по Теории Спорта №2.

- 1.Психологическая подготовка.
- 2.Понятия и виды психологической подготовки.
- 3.Задачи психологической подготовки (Платонов глава 15).
- 4.Значения психологических качеств.
- 5.Показатели уровня психологической подготовленности.
- 6.Классификация средств и методов психологической подготовки.
- 7.Основные направления психологической подготовки.
- 8.Задачи, средства формирования мотивации к занятиям.
- 9.Задачи, средства воспитания волевых качеств.

10. Задачи, средства совершенствования специализированных восприятий.
11. Задачи, средства совершенствования специализированных умений.
12. Задачи, средства регулирования психологической напряженности.
13. Задачи, средства совершенствования толерантности к эмоциональному стрессу.
14. Задачи, средства совершенствования быстроты реагирования.
15. Задачи, средства совершенствования управления стартовым (предстартовым) состоянием.

Литература:

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). гл. 24.4 с. 375-387
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 365-369.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002. с. 242-292.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. глава 18 с. 327-345 (задачи глава 15).
5. Матвеев, Л.П. Спорт, спортивная тренировка // Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания: теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. с. 400-451.

Тактическая (стратегическая) подготовка.

1. Понятия:

Тактика, стратегия, тактическая подготовка, тактическая подготовленность, спортивная разведка.

2. Цель и задачи.

3. Виды тактики, направления тактической подготовки, значения тактики в различных видах спорта.

4. Особенности содержания тактической подготовки:

Средства.

Методы.

5. Спортивная разведка и ее этапы (Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999).

6. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревновании (кратко).

Литература:

7. Теория и методика спорта // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). Глава 24.3. - С. 367 -375
8. Спортивная разведка и ее этапы (Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: учеб. пособие / Г.П. Виноградов; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: 1999) с 79-83.
9. Холодов, Ж.К. Теория и методика спорта // Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: ИЦ «Академия», 2000 (2001). - с. 361-364.
10. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004.

I. Интеллектуальная подготовка (теоретическая и интегральная).

1. Понятия:

1.1 Интеллектуальная подготовка.

1.2 Интеллектуальная подготовленность.

1.3 Интеллектуальные способности.

2. Задачи интеллектуальной подготовки.

3. Роль интеллектуальной подготовки на разных этапах многолетней подготовки.

4. Основные разделы интеллектуальной подготовки (в том числе судейская).

5. Формы проведения интеллектуальной подготовки, критерии их выбора.

6. Средства и методы.

7. Взаимосвязь интеллектуальной подготовки с другими видами подготовки.

II. Интегральная подготовка.

1. Понятия:

1.1 Интегральная подготовка

1.2 Интегральная подготовленность.

1.3 Структура и основные направления интегральной подготовки.

2. Задачи, средства, методы интегральной подготовки.

3. Методические пути повышения интегральной подготовки.

Литература:

1. Теория и методика спорта // Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2003 (или 2004, 2006, 2007). Глава 24.5. 24.6 С. 387 -390
2. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин - М.: Аст Астрель, 2002. с. 553-565.

Приложение № 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м)