

Управление физической культуры, спорта и туризма администрации
Сургутского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» Сургутского района

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАУ ДО «Спортивная школа № 2»

Сургутского района

Протокол № 02 от 07.02.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

МАУ ДО «Спортивная школа № 2»

Сургутского района

Н. В. Суворова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составители программы:

Заместитель директора	Н.В. Суворова
Начальник отдела	Е.Н. Трохимчук
Инструктор-методист	А.В. Часовская
Инструктор-методист	М.В. Черномаз
Инструктор-методист	Д.Р. Хамитова
Тренер-преподаватель	Д.А. Пономарев

Сургутский район, г.п.Белый Яр
2025г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка		3
1	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
1.1	Режим учебно-тренировочной работы	7
1.2	Учебно-тренировочный план	8
1.3	Календарный учебно-тематический план по боксу для спортивно-оздоровительной группы	10
1.4	Календарно-тематическое планирование	12
2	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
2.1	Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах	15
2.2	Общая физическая подготовка	16
2.3	Специальная физическая подготовка	17
2.4.	Технико-тактическая подготовка (бокс)	17
2.5	Теоретическая подготовка	21
2.6	Психологическая подготовка	22
2.7	Воспитательная работа	22
3	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
4	Требования к материально-техническим условиям реализации программы	24
5	Перечень информационного обеспечения	25

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для организации образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее мотивированных и одаренных обучающихся.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом Российской Федерации от 4.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 N 1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и другими локальными актами Учреждения.

Бокс (от англ. *Boxing*) — контактный вид спорта, единоборство, в котором обучающиеся наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Отличительные особенности вида 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. Любой может достичь

высоких результатов. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения. Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил.

Цель программы:

- обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий боксом.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Изучить историю развития бокса как вида спорта в Российской Федерации;
2. Изучить правила поведения и техники безопасности при занятиях боксом ;
3. Изучить правила личной гигиены;
4. Изучить основы техники вида спорта «бокс», подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
5. Изучить и освоить упражнения, укрепляющие здоровье.

Развивающие:

1. Обучить умению формировать цель и удерживать её в течение занятия;
2. Обучить умению взаимодействовать с тренером-преподавателем и сверстниками;
3. Уметь обрабатывать первичную информацию;
4. Формировать умение контролировать свою деятельность;
5. Формировать самостоятельность и ответственность в принятии решений;
6. Развивать умение выполнять инструкции, точно следовать образцу и простейшим алгоритмам; концентрировать волю для преодоления физических препятствий;
7. Развивать физические качества (силу, выносливость, быстроту, гибкость и ловкость, координацию);

Воспитательные:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям боксом, мотивацию к здоровому образу жизни;
2. Прививать моральные качества (чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи), и волевые качества (смелость, активность, преодоление страхов и чувства неловкости), воспитывать спортивный характер;
3. Формировать умение проводить рефлексию своей деятельности.

Программа реализует на практике следующие принципы:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных

возрастных групп детей на всех этапах их жизнедеятельности;

- учёта интересов всех заинтересованных сторон при разработке и реализации общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта;
- создание благоприятных условий для физического развития детей.

Основным показателем работы программы по боксу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической и теоретической подготовке.

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия боксом выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего, от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни.

Новизна программы заключается в обновлении содержания, включающего современный стиль бокса, в определении общей последовательности изучения программного материала, учебно-тренировочного процесса занятия боксом. В ходе реализации программы особое внимание уделяется темам, посвященным пропаганде здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также приобретение следующих **знаний:**

- основные теоретические понятия бокса;
- историю возникновения бокса;
- основные принципы здорового образа жизни;
- основные элементы техники бокса;
- принципы оздоровления организма;
- основы спортивного поведения во время соревнований;

умений:

- выполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять основные упражнения по боксу.
- контролировать состояние своего здоровья.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющих письменное разрешение врача). В группах спортивно – оздоровительного этапа осуществляется физкультурно – спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами технико-тактической подготовки в боксе.

Наполняемость групп не менее 15 человек.

Объем и сроки.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации учебно-тренировочного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней) может быть организована внеаудиторная самостоятельная работа.

Основными формами при реализации дополнительной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- групповые учебные занятия, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки обучающихся;
- участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях школьного, районного и городского уровней;
- выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (промежуточная аттестация обучающихся, тестирование и контроль составляется в соответствии с оценочными материалами раздела программы).

Виды занятий: учебно-тренировочные, игровые, теоретические, турниры и матчевые встречи, беседы, учебно-тренировочные схватки, эстафеты, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры боев соперников, контрольные схватки.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 / 2 учебных часа (при объёме тренировочных занятий 4,5/6 часов в неделю). Продолжительность учебного часа составляет 60 минут в астрономических часах.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности групп спортивно-оздоровительного этапа отделения бокса, режимы тренировочной работы, основные требования по общефизической и технической подготовке, условия зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки.

В методической части программы раскрываются характерные черты подготовки юных спортсменов в группах спортивно – оздоровительного этапа, как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса с учётом возрастных благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Ожидаемый конечный результат освоения общеразвивающей программы: улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одарённых детей. Возможность педагогического мониторинга, позволяющего выявить и устранить недостатки физического развития детей. В результате, к началу занятий в группах начальной подготовки, у обучающихся будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

1.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап спортивной подготовки – спортивно-оздоровительный этап (СОЭ). Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, годовым учебным планом. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель. Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно – оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

1.1. Режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Этап подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Число обучающихся в группе		Объем учебной нагрузки(час)				Требования к спортивной подготовке на конец учебного года
			мин.	макс.	в неделю	в год	в неделю	в год	
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-17	15	25	4,5	162	6	216	Выполнение нормативов по ОФП

1.2. Учебно-тренировочный план (объем учебной нагрузки в неделю – 4,5 часа)

Учебный план предлагает примерное планирование учебного материала в недельных циклах подготовки в группах на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Таблица №2

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Общая физическая подготовка	45	73	8	8	8	8	8	8	8	8	9
2.	Специальная физическая подготовка	14	23	2	3	3	3	2	2	3	3	2
3.	Техническая подготовка	30	49	6	5	5	6	6	6	5	5	5
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	16	1,5	2	2	1	2	2	2	2	1,5
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	0,5								0,5
Общий объем учебной нагрузки (час)		100	162	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Часов в неделю		4,5										

**Учебно-тренировочный план
(объем учебной нагрузки в неделю – 6 часов)**

Таблица №3

№	Раздел программы	Объем учебной нагрузки в год		Учебные месяцы								
				Объем учебной нагрузки на освоении программного материала (час)								
		%	час	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Общая физическая подготовка	45	97	11	11	11	11	10	10	11	11	11
2.	Специальная физическая подготовка	14	30	3	4	3	3	4	4	3	3	3
3.	Техническая подготовка	30	65	7	7	8	8	7	7	7	7	7
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	22	2	2	2	2	3	3	3	3	2

5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1								1
Общий объем учебной нагрузки (час)		100	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24
Часов в неделю		6										

План составлен с расчетом 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

**1.3.Календарный учебно-тематический план по боксу
для спортивно-оздоровительной группы
(объём учебно-тренировочной нагрузки – 4,5 часа в неделю)**

Таблица № 4

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	73	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2				
Специальная физическая подготовка	23	0,5		1	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1				
Техническая подготовка	49	1	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5				
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5				
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0,5																															0,5				
ВСЕГО часов	162	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5				
		18				18				18				18				18				18				18				18							

**Календарный учебно-тематический план по боксу
для спортивно-оздоровительной группы
(объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю)**

Таблица № 5

Разделы программы	Учебный план	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Общая физическая подготовка	97	2,5	3	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	3	2,5	2,5	2,5	3	3	2,5	3	3	3	3	2,5	2,5	3	2,5	2,5	3	2,5	3	2,5	3	2,5	2,5	2,5	2,5	
Специальная физическая подготовка	30	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	0,5	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	
Техническая подготовка	65	1,5	2	2	2	1,5	2	1,5	1,5	2	1,5	2	2	2	2	2	1,5	2	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	2	1,5	2	2	2	2	1,5	2	1,5	2	2	2	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1																																	1		
ВСЕГО часов	216	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		
		24				24				24				24				24				24				24				24							

1.4.Календарно-тематическое планирование (объём – 162 часа)

Таблица №6

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол- во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Строевые упражнения: - общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте; - выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении; - перестроение из одной шеренги в две; - из колонны по одному в колонну по три, по четыре; - повороты в движении; - перестроение из шеренги уступом; - переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»; - размыкание вправо-влево.	4
	Общеразвивающие упражнения (без предмета)	12
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	4
	Упражнения для развития мышц ног	4
	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	4
	Упражнения в равновесии	4
	Упражнения в ходьбе	4
	Упражнения в беге	4
	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	4
	Упражнения для развития аэробных возможностей	4
	Акробатика	4
	Лёгкая атлетика (толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега)	5
	Подвижные игры	5
	Спортивные игры (гандбол, баскетбол, регби)	5
	Эстафеты	5
	Всего	73
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	1
	-Упражнения в ударах по боксерским снарядам.	4
	-Упражнения со скакалкой.	1
	-Упражнения с набивными мячами.	1
	-Удары с отягощением.	1
	-Бой с тенью.	1
	-Имитация боксерской техники	3
	Упражнения в самообороне	1
	Имитационные упражнения	2
	Упражнения с партнером (моделирование условий предстоящей борьбы)	2
	Специализированные игровые комплексы	2
	Игры в касания	2
	Игры с опережением и борьбой	2
	Всего	23
Техническая подготовка	1. Положение кулака	2
	2. Боевая стойка	2
	3. Передвижения в боевой стойке	3

	4. Прямые удары левой и правой в голову	3
	5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)	3
	6. Боковые удары в голову и защита от них	3
	7. Защита от прямых ударов	3
	8. Защита подставкой	3
	9. Защита сведением рук	4
	10. Защита отбивами	4
	11. Защита уклонами	4
	12. Боевые дистанции	5
	13. Комбинации из 3-4 прямых ударов.	5
	14. Контратаки одиночными ударами.	5
	Всего	49
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях боксом	1
	Краткий обзор развития бокса.	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
	Общие понятия о гигиене.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
	Воспитательное значение обучения.	1
	Морально-волевая подготовка.	1
	Общие понятия о технике боксера	2
	Правила соревнований по боксу	2
	Индивидуальное занятие тренера с боксером на лапах	2
	Боевая практика. Вольный бой 2— 3 раунда. Боксер встречается с легким и быстрым партнером.	2
	Всего	16
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний и сдача нормативов	1
	Всего	1

Календарно-тематическое планирование (объём – 216 часа)

Таблица №7

Наименование раздела подготовки	Тема УТЗ	Кол-во часов
Общая физическая подготовка	Значение физических упражнений	1
	Строевые упражнения: - общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Расчет на месте; - выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении; - перестроение из одной шеренги в две; - из колонны по одному в колонну по три, по четыре; - повороты в движении; - перестроение из шеренги уступом; - переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»; - размыкание вправо-влево.	5
	Общеразвивающие упражнения (без предмета)	17
	Упражнения для развития мышц шеи и туловища	5
	Упражнения для развития мышц ног	5

	Упражнения на развитие гибкости и координации движений	5
	Упражнения в равновесии	5
	Упражнения в ходьбе	6
	Упражнения в беге	6
	Упражнения на развитие быстроты и выносливости	7
	Упражнения для развития аэробных возможностей	7
	Акробатика	5
	Лёгкая атлетика (толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега)	6
	Подвижные игры	6
	Спортивные игры (гандбол, баскетбол, регби)	6
	Эстафеты	6
	Всего	97
Специальная физическая подготовка	Значение специальных физических упражнений	1
	-Упражнения в ударах по боксерским снарядам.	4
	-Упражнения со скакалкой.	1
	-Упражнения с набивными мячами.	1
	-Удары с отягощением.	1
	-Бой с тенью.	1
	-Имитация боксерской техники	4
	Упражнения в самообороне	2
	Имитационные упражнения	3
	Упражнения с партнером (моделирование условий предстоящей борьбы)	3
	Специализированные игровые комплексы	3
	Игры в касания	3
	Игры с опережением и борьбой	3
	Всего	30
Техническая подготовка	1. Положение кулака	3
	2. Боевая стойка	3
	3. Передвижения в боевой стойке	5
	4. Прямые удары левой и правой в голову	4
	5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)	4
	6. Боковые удары в голову и защита от них	4
	7. Защита от прямых ударов	4
	8. Защита подставкой	4
	9. Защита сведением рук	5
	10. Защита отбивами	5
	11. Защита уклонами	5
	12. Боевые дистанции	6
	13. Комбинации из 3-4 прямых ударов.	6
	14. Контратаки одиночными ударами.	7
	Всего	65
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Физическая культура и спорт	1
	Техника безопасности и профилактики травматизма на занятиях боксом	1
	Краткий обзор развития бокса.	1
	Краткие сведения о строении и функциях организма	1
	Общие понятия о гигиене.	1
	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
	Воспитательное значение обучения.	1
	Морально-волевая подготовка.	1
	Общие понятия о технике боксера	3

	Правила соревнований по боксу	3
	Индивидуальное занятие тренера с боксером на лапах	4
	Боевая практика. Вольный бой 2— 3 раунда. Боксер встречается с легким и быстрым партнером.	4
	Всего	22
Выполнение контрольных нормативов	Проверка теоретических знаний и сдача нормативов	2
	Всего	2

2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1.Организация и планирование в спортивно-оздоровительных группах.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в данном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям боксом.

Подбор игр и игровых комплексов с элементами бокса позволит более объективно оценивать пригодность обучающегося к занятиям боксом по таким важным качествам, как умение «видеть» соперника, реагировать на его конкретные действия, выявить «бойцовский характер», умение переносить болевые ощущения и т.п. Одновременно с этим решать задачи воспитания, приспособление их к специфике вида спорта, так как игровой материал является удачной формой постепенной адаптацией детей к предстоящему спортивному образу жизни. В данном случае речь идёт не об играх ради игры, а о средствах и методах, содержащих специфику соревновательной деятельности и огромные возможности общеразвивающего характера.

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа предусматривает возможность работы с детьми, имеющими некоторый избыточный вес, неярко проявление некоторых физических качеств, которые являются следствием условий жизни (обильного питания, малоподвижный образ жизни), но которым не противопоказаны занятия спортом.

Периодизация тренировки в группах спортивно-оздоровительной направленности достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена, с особенностями соревновательной деятельности через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам бокса.

2.2. Общая физическая подготовка

ОФП – предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качествах: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Общая физическая подготовка:

Упражнение на развитие силы

Упражнения на развитие быстроты

Упражнения на развитие выносливости

Упражнения на развитие ловкости

Упражнения на развитие гибкости

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксера гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; упражнения по легкой атлетике (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности). К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Развитие силы/ силовая подготовка/

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений.

Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

Упражнения на снарядах и со снарядами.

Упражнения из других видов спорта.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости/ координационная подготовка

Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

Выполнение упражнений из непривычного/неудобного/положения.

Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды, степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта, гимнастика, акробатика.

2.3. Специальная физическая подготовка.

СФП – предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами избранного вида спорта.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. бег на месте с быстрым темпом с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук у упора. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинках. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-6 раундов. Спарринги. Прямой удар с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

2.4. Техничко-тактическая подготовка (бокс).

Программный материал спортивно-оздоровительного этапа

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову

5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

Тактико-техническая подготовка – представляет собой изучение техники и тактики избранного вида спорта, основные моменты для успешного проведения технических действий, связок и комбинаций.

Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. От боя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец, от условных боев поднимается к соревнованию на ринге. Вместе с технико-тактическим мастерством формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокдауна или травмы.

Занятия боксом начинаются с изучения специальных технических приемов ведения боя – атакующих и защитных действий, передвижений, обманных движений (финтов). Главные атакующие действия – удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия – подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо), движения туловищем (отклонения, уклоны). Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом (при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения – финты – выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем. Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости.

Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются.

При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Наибольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются:

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левой плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

-прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте руки; отходом назад;
-прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары:

-прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
-прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
-прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защита от них:

-удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
-удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
-удар снизу правой в голову и защита от него правой ладони или уходом;
-удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

-боевой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
-боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
-боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивание;
- подставка на месте и в передвижении.

Во фронтальной и боевой стоках.

Упражнения в парах.

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

- одиночные, двойные удары;
- удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- от одиночных ударов;
- ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- контратака одним ударом;
- контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою.

Удары из различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

2.5. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико- тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно- оздоровительного этапа следует учитывать возраст обучающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в группе спортивно-оздоровительного этапа

Таблица № 8

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины	1
2	Краткий обзор развития бокса.	История возникновения бокса. Сведения о развитии бокса. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям	2
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	2
5	Основы техники безопасности.	Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в СШ. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара	2
6	Врачебный контроль и самоконтроль.	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивной школе.	1
7	Воспитательное значение обучения.	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении	1
8	Морально-волевая подготовка.	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	2
9	Оборудование и инвентарь.	Оборудование зала и инвентарь. Форма боксера	1
10	Общие понятия о технике боксера	Правила соревнований. Технический арсенал боксера: броски, приёмы, удержания. Терминология боксера. Значение соревнований, цели и задачи. Виды соревнований.	2

2.6. Психологическая подготовка

В общей системе подготовки борца все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных обучающихся и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики. Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

2.7. Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных

спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

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

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения борца во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

План воспитательной работы.

Цель: создание условий для воспитания и социализации учащихся в условиях сотрудничества всех участников образовательного процесса и в различных видах деятельности.

Задачи:

1. Создание условий для воспитания у учащихся любви к спорту, родному краю, к формированию гражданского самосознания.
2. Создание условий, которые не провоцируют отклоняющегося поведения, расширяют безопасное пространство, в котором хорошо и интересно всем.
3. Развитие индивидуальных способностей, предоставление возможности реализоваться в соответствии со своими склонностями и интересами, выявление и поддержка нестандартности, индивидуальности.
4. Формирование у учащихся чувства ответственности, самостоятельности, инициативы.
5. Активное вовлечение родителей в процесс жизнедеятельности школы, продолжение формирования системы работы с родителями и общественностью.

Таблица № 9

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения
1.	Беседа по профилактике травматизма на дорогах	сентябрь
2.	Беседа о правилах пожарной безопасности	октябрь
3.	Беседа, посвящённая празднованию Дня народного единства	ноябрь
4.	Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы	декабрь
5.	Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм»	январь
6.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника	февраль

	Отечества. Веселые старты	
7.	Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери»	март
8.	Беседа «12 апреля – День космонавтики, история, традиции»	апрель
9.	Беседа «Мы обязаны им жизнью. Воспоминания о борцах победителях Великой Отечественной войны»	май

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль.

Педагогический контроль является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности юных спортсменов. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе являются педагогические наблюдения и текущий контроль.

Текущий контроль. Текущий контроль - оценка качества усвоения содержания программы избранного вида спорта, выполнения заданий обучающимися в процессе тренировочного занятия.

В процессе всего образовательного периода отслеживаются и анализируются все личные учебно-тренировочные достижения обучающихся.

Формы текущего контроля:

- уровень посещаемости тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней;
- уровень освоения материала дополнительных общеобразовательных программ по избранному виду спорта, выраженный в выполняемых объемах тренировочной нагрузки в период обучения.

Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания тренировочных занятий обучающихся.

4. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИМ УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (табл.11).

Таблица № 11

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	количество изделий
1.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4

3.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
4.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	3
5.	Лапы боксерские	пар	3
6.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
7.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
8.	Подушка боксерская настенная	штук	2
9.	Ринг боксерский	комплект	1
10.	Секундомер электронный	штук	1
11.	Скакалка гимнастическая	штук	15
12.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
13.	Стенка гимнастическая	штук	6

Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы относятся трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитывается на 36 недель в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать двух часов.

5. Перечень информационного обеспечения

Список литературы:

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Б.А.Подливаев, Д.Г.Миндиашвили, Г.М.Грузных, А.П.Купцов.- М.: Советский спорт, 2009

2. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991

4. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.

5. Пилоян Р. А., Суханов А. Д. Многолетняя подготовка спортсменов -

единоборцев. Учеб. пособие - Малаховка 1999.

6. Подливаев Б. А., Сусоколов Н.Н. Пути совершенствования учебно-тренировочного процесса по спортивной борьбе. Метод, пособие.-М.: ФОН, 1997. -39 с.

7. Преображенский С. А. Борьба - занятие мужское. - М.: ФиС, 1978. - 176 с.

8. Савенков Г.И. Психолого-педагогическое воздействие на человека в системе спортивной тренировки (Психологическая подготовка спортсмена): Учеб.пособие для преп. ИФК.-М.'2001г

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: <http://minstm.gov.ru>. Режим доступа - свободный
2. Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru>. Режим доступа - свободный
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»: <http://www.infosport.ru> Режим доступа - свободный
4. Всероссийская федерация <http://wrestlingtv.gov.ru> Режим доступа - свободный
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: <http://www.olympic.ru> Режим доступа - свободный