

Рассмотрена на  
на заседании межпредметного  
методического объединения  
Протокол от 18.08.2023 г. № 1

«Утверждена»  
приказом директора  
МКОУ «СОШ с. Мельница»  
от 21.08.2023 г. № 64-од

**Дополнительная общеразвивающая программа**

физкультурно-спортивной направленности

**«Бокс »**

с. Мельница

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс», разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования и физической культуры и спорта, на основании документов регламентирующих деятельность спортивных школ.

Программа представлена по основным разделам:

- физическая подготовка;
- технико- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- соревновательная деятельность.

Физическая подготовка подразделяется на два раздела: общую (ОФП) и специальную(СФП) физическую подготовку.

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

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

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

Теоретическая подготовка- дает обучающимся представление как и почему следует осваивать те, или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, об истории развития, о правилах соревнования избранного вида спорта, требованиях техники безопасности во время тренировочных занятий и во время соревнований, о личной и общественной гигиене, о строении человека, о запрещенных средствах и мероприятиях в спорте.

Соревновательная деятельность- согласно календарного плана спортивных мероприятий, выполнение требований ЕВСК.

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Планируемые результаты:

- выполнение нормативов 1-го спортивного разряда, кандидат в мастера спорта;
- продолжение спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства в СДЮСШОР, ЦСП;
- поступление в профильные учебные заведения.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

При осуществлении образовательной деятельности в спортивной школе устанавливаются следующие этапы:

Спортивно- оздоровительный этап (СО) – весь период;

Этап начальной подготовки (НП)- 2 года;

Тренировочный этап (спортивной специализации) (Т (СС))- 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)- 3 года.

Основные задачи на этапе начальной подготовки (выбор специализации):

- привитие навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом.

Соотношение средств физической и технико- тактической подготовки по годам обучения(%):

Виды подготовки	Этап начальной подготовки (до 1 года)
Общая физическая	60
Специальная физическая	20
Технико-тактическая	20

## 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII*	VIII*	Всего
Теоретическая подготовка	2	1	1	1	-	1	-	-	-	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	15	15	16	13	14	12	14	13	14	15	16	17	174
Специальная физическая подготовка	5	4	6	5	4	4	6	6	6	6	4	4	60

Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	7	5	4	6	6	6	4	4	60
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Соревновательная подготовка						2			2				4
Контрольно-переводные испытания		2						2					4
Врачебный контроль	2						2						4
	26	28	28	25	25	24	26	27	28	27	24	25	312
Всего за год	46 недель												

**Годовой план-график учебной работы этап начальной подготовки 1 года обучения.**

\* - работа в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха

**Учебно- тематический план  
подготовки группы НП-1 по боксу.**

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов		
		Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<b>Теоретическая подготовка</b> 1. Физическая культура и спорт в РФ. 2. История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России. 3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья. 4. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера. 5. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля. 7. Основы техники и тактики бокса. 8. Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание. 9. Физическая подготовка боксера. 10. Правила соревнований по боксу. 11. Оборудование и инвентарь для занятий боксом.	<b>6</b>	<b>6</b>	
2.	<b>Общая физическая подготовка</b> Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты	<b>174</b>		<b>174</b>

	Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие ловкости Упражнения на развитие гибкости			
3.	<b>Специальная физическая подготовка</b> Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие ловкости Упражнения на развитие гибкости	<b>60</b>		<b>60</b>
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b> Стойки Передвижения Удары Контрудары	<b>60</b>		<b>60</b>
5	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
6	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
7	<b>Врачебный контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>6</b>	<b>306</b>

**Основные формы организации занятия:**

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- медицинское тестирование и контроль.

## 4.РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В группах НП знакомство с детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятием, или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием 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 результатов.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

*Перечь тем теоретических занятий:*

1. Физическая культура и спорт в РФ: физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.
2. История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России.
3. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера: общее понятие о гигиене, личная гигиена боксера.

5. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом: правила поведения в спортивном зале, запрещенные действия в боксе, общие сведения о травмах и причинах травматизма.
6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.
7. Основы техники и тактики ведения боя, роль технических действий в боксе. Элементы техники бокса.
8. Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.
9. Физическая подготовка боксера. Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.
10. Правила соревнований по боксу. Весовые категории, оценка технических действий и определение победителя.
11. Оборудование и инвентарь для занятий боксом: спортивная одежда и обувь боксера, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры.

### **Общая физическая подготовка**

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров 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; легкоатлетические упражнения (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 скорости /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 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, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика

### **Специальная физическая подготовка**

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

**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 в быстром темпе 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 в упоре. 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 резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение 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 5-7 раундов. Спарринги.

**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.

### **Технико-тактическая подготовка**

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. 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 осуществлять 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 – впередстоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая 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. Это 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 слитой 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 следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;



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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

- 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.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

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 подставкой 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:

- боковой 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.

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

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

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

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;  
-подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

### **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 с различных положений.

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

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

### **Врачебно- педагогический контроль**

Медицинское обследование перед соревнованиями

Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий

Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью

Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

### **Соревнования (по календарному плану)**

В группе начальной подготовки 1-2 года обучения предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮСШ по ОФП

## **5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ**

Сроки сдачи контрольно – переводных нормативов – октябрь, апрель

### **Общая физическая подготовка**

<b>упражнения</b>	<b>до 45 кг.</b>	<b>до 65 кг.</b>	<b>св.65 кг.</b>
-------------------	------------------	------------------	------------------

Бег 60 м (с)	9,4	9,4	9,6
Бег 400 м (мин,с)	1,14	1,14	1,19
Подтягивание на перекладине (кол. раз)			
Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	40	40	25
Сгибание туловища лежа на спине (кол. раз)	18	18	12
Прыжок в длину с места (см)	170	170	170
Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,9	8,0

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

### **Педагогические принципы воспитания:**

- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности;
- единство обучения и воспитания;
- гуманизм;

### **Направления воспитательного процесса:**

- государственно- патриотическое ( верность Отечеству);
- нравственное ( чувство долга, честь, совесть, уважение, доброта);
- профессиональное ( волевые, физические качества);
- социально- патриотическое (коллективизм, толерантность);
- социально- правовое (законопослушность);
- социально- психологическое (положительный морально- психологический климат в коллективе).

### **Задачи воспитания:**

- преданность идеалам Отечества, развитие самоотверженности и воли в выполнении поставленной задачи;
- понимание целей и задач подготовки к соревнованиям;
- приобщение к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, избранного вида спорта, формирование потребности в их умножении;

- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважение к товарищам по команде, к соперникам;

- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первого занятия. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, хорошее поведение на тренировочных занятиях, в школе, дома и в общественных местах на все это должен обращать внимание тренер.

### **Психологическая подготовка.**

Средства и методы психологической подготовки:

- психолого- педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо- организующие, социально- организующие.

- психологические – социально-игровые, ментальные, суггестивные.

- психофизиологические – психофармакологические, дыхательные, аппаратные.

Направленность воздействия:

- на эмоциональную сферу;

- на волевую сферу;

- на нравственную сферу;

- на интеллектуальную сферу;

- на психомоторную сферу.

Развитие волевых качеств единоборцев.

**Настойчивость**, для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные встречи, применять «спуртовую» работу на снарядах.

**Инициативность**, для развития этого качества необходимо требовать от спортсмена активных действий, полезно использовать «связки», «комбинации», во время тренировочных встреч, применять ложные действия.

**Целеустремленность** можно воспитать при условии, если спортсмен проявляет глубокий интерес к избранному виду спорта и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Развитие **выдержки** воспитывается выработкой у спортсмена стойко переносить в поединках болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках, сгонке веса.

**Уверенность в силах** появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

*Поражение следует рассматривать как урок. После поражения следует проанализировать встречу, указать на допущенные ошибки, промахи и вести работу по совершенствованию техники, тактики и физических качеств спортсмена.*

**Самообладание**, способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики.

Стойкость спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдержать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление), не сдаваясь продолжать следовать избранным путем.

### Перечень мероприятий по воспитательной работе.

№ п/п	перечень мероприятий	этап начальной подготовки 1 года обучения
<b>Нравственное воспитание</b>		
1	Собрания	
2	Беседы о трудовых, ратных, спортивных подвигах	
3	Беседы о выдающихся спортсменах	
4	Беседы о культуре поведения спортсмена.	
5	Посещение исторических мест	
6	Торжественное чествование победителей спортивных соревнований.	
7	Торжественное вручение наград, дипломов, грамот, значков и т.д.	
8	Встречи с передовыми людьми.	
<b>Практические мероприятия</b>		
1	Подготовка актива для работы в общественных формах самоуправления, распределении общественных поручений: староста группы, капитан команды, помощник тренера, фотограф, ответственный за отдельные поручения.	
2	Установление постоянной связи с родителями и учителями, с целью контроля за успеваемостью, посещаемостью занятий, нарушениями дисциплины и соблюдением правил поведения и внутреннего распорядка, за организацию досуга и духовного роста, профилактики правонарушений с последующими мерами ( индивидуальная беседа, обсуждение в коллективе).	
3	Посещение и просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров, спортивных	

	мероприятий.
4	Коллективные посещения музеев, кинотеатров, исторических мест с последующим обсуждением в коллективе.
5	Соревнования по неспециализированным видам спорта.
<b>Наглядная агитация, средства массовой информации</b>	
1	Стенды отражающие, жизнь спортивной школы, спортивные события в городе, в регионе, в стране, в мире.
2	Фотогалерея ведущих спортсменов спортивной школы.
3	Специальный выпуск стенгазет, по поводу знаменательных событий в городе, в регионе, в стране. Событий в коллективе.
4	Выпуск листовок- молний по результатам выступления обучающихся на спортивных соревнованиях.
5	Информационные заметки , статьи в средства массовой информации о работе коллектива, о результатах выступления обучающихся на спортивных соревнованиях.
6	Поздравительные листки с днем рождения.

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией В.А. Головина, В.А. Маслякова. М., 1983г.
2. «Система подготовки спортивного резерва». Под редакцией В.Г. Никитушкина. М.. 1993г.
3. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека» В.В. Бойко. М.. 1989г.
4. «Средства восстановления работоспособности спортсменов» А.А. Бирюков, К.А. Кафаров. М., 1979г.
5. Основы возрастной педагогики .А.С. Белкин -М., «Академия», 2000 г.
6. Основы теории и методики физической культуры. А.М. Максименко – М., 2001 г.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов. А.С. Перевозчиков., Челябинск. 2003 г.
8. Ваш ребенок талантлив. А.И. Савенков. -Ярославль., « Академия развития» 2002 г.
9. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. Учебник. Изд.2-е. испр. и доп.-М., Олимпия Пресс, 2005 г.
10. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». В. В. Бойко, М., 1989 г.
11. Влияние психических факторов на спортивный результат. А.В. Радионов, М., Физкультура и спорт, 1983 г.
12. «Спортивная борьба. Теория и методика, организация тренировок» Г.С. Туманян М., Физкультура и спорт., 1984 г.
13. «Многолетняя подготовка дзюдоистов». И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник М., Физкультура и спорт., 1982 г.
14. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников ( с начальными формами упражнений дзюдо ) –М., Советский спорт, 2006 г.
15. Спортивная борьба. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. –М, Просвещение, 1993 г.
16. Спортивная борьба: учебник для И Ф К, Под редакцией А.П. Купцова.-М. Физкультура и спорт, 1978 г.
17. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией И.П. Дегтярева.-М. Физкультура и спорт, 1979 г.
18. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. –М. ИНСАН, 2001 г.

19. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
22. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки.-М.; «СААМ», 1995.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
24. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.
25. Игуменов В.М., Подлиннее Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993.-128 с.
26. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. -М.: Госкомспорт, 1990.-22с.
27. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
28. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
29. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
30. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983.- 112с.