

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»  
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
протокол № 6 от 29.05.2026 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
С.Г. Леоненко  
приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
от 02.06.2026 № 01-01/72

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Бокс для всех»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители:  
Мясникова Е.В., инструктор-методист  
Кривоконев С.В., тренер-преподаватель

## 1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс для всех» (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее - учреждение).

1.2. Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

– Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.03.2026 № АБ-808/06 «О направлении информации» (с Методическими рекомендациями по обновлению содержания дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта)»;

– Приказ ФГБУ ФЦПСР от 28.10.2025 № 01-05/0669 «Об утверждении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (далее – СанПиН);

– Уставом и иными нормативными актами учреждения.

1.3. **Направленность** программы - физкультурно-спортивная.

1.4. **Актуальность** программы: программа ориентирована на создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся через приобщение к регулярным занятиям спортом. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, овладение основами техники бокса. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами для подростков, в том числе не прошедших отбор на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

1.5. **Отличительная особенность:** Бокс – это один из самых сложных контактных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В процессе овладения двигательной активностью вместе с общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа разработана с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения юношей и девушек. С одной стороны, подростки хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и в бокс, в частности. С другой стороны, известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах. Данная программа помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом подростков.

**1.6. Программа** рассчитана (адресат) на мальчиков и девочек 11 - 17 лет, при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. На обучение по программе зачисляются ребята, желающие заниматься, по заявлению родителя (законного представителя). Требования к уровню физической подготовленности поступающих на обучение по программе не предусмотрено, отбор не производится. Наполняемость учебных групп от 10 до 25 человек.

**1.7. Уровень программы:** стартовый.

**1.8. Объем и срок освоения программы:** Срок реализации программы: 3 учебных года.

#### Объем учебно-тренировочной нагрузки

Год обучения	количество учебных часов в неделю	количество учебно-тренировочных занятий в неделю	количество учебных недель в год	количество учебных часов в год	форма контроля на конец учебного года
1-й	4	2 - 4	38	152	Выполнение нормативов ОФП
2-й	4 - 6	4 - 6	38	152 - 228	
3-й	6 - 8	4 - 6	38	228 - 304	

В период обучения предусмотрен каникулярный период. Сроки начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней, каникулярное время определяется календарным учебным графиком, утверждаемым директором учреждения на учебный год.

**1.9. Форма обучения** – очная.

**1.10. Режим учебно–тренировочных занятий.** Занятия в учреждении проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание занятий составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в образовательных организациях, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. При проведении двухчасовых занятий между занятиями предусматривается перерыв 15 минут.

**1.11. Особенности организации образовательного процесса.** Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации учебно-тренировочного процесса:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (далее-учебный год);
- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;
- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

- 1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, может быть организована самостоятельная подготовка, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (максимально до 25 человек).

- предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая, индивидуально - групповая, индивидуальная.

В объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности обучающегося, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным средством подготовки обучающихся являются игровые методы с введением в них разнообразных по своей направленности подвижных игр, элементов имитационных игр. На занятиях используются беседы, просмотры видеоконтента и другие формы.

**1.12. Итогом реализации программы** является повышение у обучающихся уровня физической подготовки. В течение учебного года для проверки результатов освоения программы обучающиеся выполняют упражнения в рамках текущего контроля. Для проверки уровня освоения программы в конце каждого учебного года проводятся контрольные мероприятия.

## **2. Цель и задачи программы, планируемые результаты**

**Цель программы:** привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие.

### **2.1. Задачи.**

#### **2.1.1. Образовательные:**

- формировать основы здорового образа жизни и техники безопасности;
- формировать двигательные умения и навыки;
- научить основам техники и тактики бокса;
- формировать познавательный интерес к истории физической культуры и спорта;
- популяризировать спортивные единоборства как вид спорта.

#### **2.1.2. Развивающие:**

- развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- развивать специальные двигательные навыки;
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

#### **2.1.3. Воспитательные:**

- воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.;

— способствовать профилактике асоциального поведения.

## 2.2. Планируемые результаты.

Планируемые результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

- познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат;

- регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;

• вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей;

- коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, выполнение нормативов для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

## 3. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса

Разделы подготовки и иные мероприятия	Соотношение разделов (процент)	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	Форма контроля
		Количество часов			
Общая физическая подготовка (ОФП)	40 - 65	95	81-115	122-198	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка (СФП)	30 - 40	46	46-68	91-121	Выполнение нормативов

Теоретическая и психологическая подготовка	4 - 6	10	9-10	12-18	Беседа, устный опрос
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	9,5 - 20	-	15-34	29-61	Выполнение нормативов
Контрольные мероприятия	0,5 - 1	1	0,5-2	1,5-3	
Участие в соревнованиях	0,5-1	-	0,5-1	1,5-3	
всего	100	152	152-228	228-304	

Примерный годовой учебно-тренировочный план на каждый год обучения (приложение 1).

#### 4. Содержание учебно-тренировочного плана первого года обучения

Цель первого года обучения – приобщение детей к здоровому образу жизни посредством занятий боксом.

Задачи:

образовательные:

- обучать правилам гигиены, профилактики вредных привычек, правилам здорового питания, техники безопасности;

- обучать основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;

развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества;

- создавать условия для совершенствования уровня работоспособности,

- развивать психические процессы (внимание, память, мышление и др.);

воспитательные:

- создавать условия для укрепления здоровья и гармоничного развития личности детей;

- формировать стойкий интерес к занятиям спортом в целом;

- воспитывать трудолюбие;

- создавать условия для благоприятного микроклимата в детском коллективе и атмосферы взаимопомощи, доброжелательности и уважения к взрослым и сверстникам.

##### 4.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Тема: строевые упражнения. Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении. Построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения. Перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Тема: ходьба. Ходьба обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Тема: бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс). Бег с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Тема: прыжки: в длину и высоту; с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением, выпрыгивание на возвышения разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; опорные через козла, коня и др.

Тема: метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад.

Тема: упражнения без предметов.

- Для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и т.д.

- Для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимания ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ног (педалирование) и др.

- Для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на одной и двух ногах; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и двух ногах и др.

- Для рук, туловища и ног: в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; круговые движения ногами; маховые движения с большой амплитудой; упражнения на укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабления.

- Для формирования правильной осанки: стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; тоже с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижившись спиной к вертикальной плоскости; тоже в приседе; удержание груза (150 – 200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе: поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

- Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись.

- Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте со вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте со вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны со вдохом на каждое движение и др.

Тема: 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, в полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

- с гимнастической палкой: наклоны и поворот туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками; переворачивание, выкручивания и вкручивания; переносы ног через палку (перешагиванием и прыжком); подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением); упор палкой в стену – поворот на 360 градусов; переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега); кувырки с палкой (вперед, назад); перекуты в сторону с палкой вверху (не касаясь палкой ковра) и др.;

- с теннисным мячом: броски и ловля мяча 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 (соревновательного характера) и т.д.;

- с набивным мячом (вес мяча 1 – 2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловища; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, 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) и т.д.;

- с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди от

плеч; встречные движения гантелями вверх – вниз, вправо, влево, кругами, «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках и т.д.

Тема: гимнастические упражнения: без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Тема: подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Тема: спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, регби, настольный теннис - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Тема: ходьба на лыжах, плавание.

#### 4.2. Специальная физическая подготовка.

Тема: техника выполнения кувырка вперёд. Отработка техники кувырка вперёд.

Тема: обучение технике кувырка назад. Отработка техники кувырка назад.

Тема: броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Тема: лазание по канату.

Тема: приседание с отягощениями на двух и одной ноге.

Тема: подтягивание на перекладине. Отработка техники подтягивания на перекладине.

Тема: техника выполнения гимнастических упражнений на низкой перекладине. Выполнение комплекса гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Тема: техника выполнения гимнастических упражнений на высокой перекладине. Выполнение комплекса гимнастических упражнений на высокой перекладине.

Тема: техника перемещения по рукоходу. Отработка техники перемещения по рукоходу.

Тема: акробатические упражнения. Значимость занятий акробатическими упражнениями для боксера. Выполнение комплекса акробатических упражнений.

#### 4.3. Теоретическая подготовка.

##### Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

№	Тема	Содержание
1	Основы требований безопасности	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ней.
2	Физическая культура и спорт	Понятие «физическая культура». Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт в России. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

3	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены учреждения. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
4	Составляющие здорового образа жизни	Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о рациональном питании. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5	Психологический портрет боксера	Беседы о стойкости, самообладании, целеустремленности, инициативности, о значении сознательного и самостоятельного отношения к работе.

## 5. Содержание учебно-тренировочного плана второго года обучения

Цель 2-го года обучения – удовлетворение индивидуальных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся по виду спорта «бокс».

Задачи:

образовательные:

- обучать правилам гигиены, профилактике вредных привычек, правилам здорового питания, техники безопасности;
- развивать устойчивый интерес к физической культуре и умение самостоятельно заниматься спортом;
- формировать знания в области физической культуры и спорта, включая строение и функции организма, технику выполнения упражнений в технике и тактике бокса;

развивающие:

- повысить уровень общефизической и специальной подготовки: выносливость, быстроту, силу и др;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции;

воспитательные:

- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- воспитать чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность и др.;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

### 5.1. Общая физическая подготовка.

Тема: кросс. Бег с ускорением.

Тема: техника выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Обучение выполнению комплекса упражнений для развития силы мышц.

Тема: челночный бег. Обучение и отработка техники передвижения во время челночного бега.

Тема: подтягивание на высокой перекладине. Обучение технике подтягивания на высокой перекладине.

Тема: сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Отработка техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Тема: поднятие туловища и ног. Обучение и отработка техники выполнения поднятия туловища и ног.

Тема: упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц костно-связочного аппарата ног.

Тема: упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Тема: силовая тренировка. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мускулатуры.

Тема: упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц рук и плечевого пояса.

Тема: упражнения для укрепления мышц шеи. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.

Тема: упражнения для укрепления мышц живота. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц живота.

Тема: упражнения для укрепления мышц спины. Выполнение комплекса упражнений, направленных на укрепление мышц спины.

Тема: упражнения с набивным мячом. Выполнение упражнений с набивным мячом без партнёра и в паре с партнёром.

Тема: упражнения с гантелями. Выполнение упражнений с гантелями, направленных на развитие силы мышц рук.

Тема: борьба. Выполнение упражнений с партнером. Правила поведения противников во время борьбы.

Тема: упражнения с отягощением. Выполнение комплекса упражнений с отягощением.

Тема: упражнения с набивными и теннисными мячами. Тренировка с чередованием использования набивных и теннисных мячей.

Тема: упражнения со снарядами: скакалкой. Выполнение комплекса упражнений с использованием скакалки.

Тема: подвижные, спортивные игры. Правила подвижных и спортивных игр. Обучение подвижным и спортивным играм, направленным на развитие силы, быстроты и выносливости обучающихся:

- Подвижные игры на развитие быстроты. Правила проведения подвижных игр на развитие быстроты, их значимость для боксера. Подвижные игры «Салки на ринге», «Загони в угол» и др.

- Подвижные игры на развитие силы. Правила проведения подвижных игр на развитие силы, их значимость для боксера. Подвижные игры «Один против трёх», «Самый сильный» и др.

- Подвижные игры на развитие ловкости. Правила проведения подвижных игр на развитие ловкости, их значимость для боксера. Подвижные игры «Один против трёх», «Поймай перчатку», «По свистку» и др.

- Подвижные игры на развитие выносливости. Правила проведения подвижных игр на развитие выносливости, их значимость для боксера. Подвижные игры «Не коснись каната», «Один против трёх» и др.

- Игры с бегом. Правила проведения подвижных игр с бегом, их значимость для боксера. Подвижные игры «Подвижный ринг», «Догони, если сможешь», «Салки», «Салки на ринге» и др.
- Игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза. Теория: правила проведения подвижных игр с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, их значимость для боксера. Эстафета «Кто сильнее?!».
- Игры с упражнениями на равновесие. Правила проведения подвижных игр на равновесие, их значимость для боксера. Подвижные игры «Статуи», «Море волнуется раз, два, три...», «Замри», и др.
- Игры с инвентарём: скакалки, мешки, груши. Правила проведения подвижных игр с инвентарём, их значимость для боксера. Подвижные игры «Салки на ринге», «Увернись от мяча», «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Пас в кругу» и др.
- Игры с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом. Правила проведения подвижных игр с элементами спортивных игр, с прыжками и бегом, их значимость для боксера. Подвижные игры «Овцы и волк», «У медведя во бору» и др.
- Комбинированные эстафеты. Практика: эстафеты «Самый быстрый», «Самый ловкий», «Самый сильный» и др.
- Игры на координационные способности. Правила проведения подвижных игр на координационные способности, их значимость для боксеров. Подвижные игры на координацию.
- Эстафеты. Правила эстафеты.
- Спортивные командные игры: баскетбол, футбол, и т.д.

## 5.2. Специальная физическая подготовка.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие специальной физической подготовки:

Тема: упражнения с боксерскими лапами.

Тема: прямые удары в голову. Отработка техники прямых ударов в голову.

Тема: прямые удары в корпус. Отработка техники прямых ударов в корпус.

Тема: боковые удары в голову. Отработка техники боковых ударов в голову.

Тема: боковые удары в корпус. Отработка техники боковых ударов в корпус.

Тема: удары снизу в голову. Отработка техники ударов в голову снизу.

Тема: удары снизу в корпус. Отработка техники ударов в корпус снизу.

Тема: защита от прямых ударов. Отработка техники защиты от прямых ударов.

Тема: защита от боковых ударов. Отработка техники защиты от боковых ударов.

Тема: защита от ударов снизу. Отработка техники защиты ударов снизу.

Тема: комбинированные удары (серии из 2-х ударов: прямой, боковой, снизу).

Отработка техники комбинированных ударов.

Тема: атака прямыми ударами. Отработка атаки прямыми ударами.

Тема: атака боковыми ударами. Отработка атаки боковыми ударами.

Тема: атака разнотипными ударами. Отработка атаки разнотипными ударами.

Тема: встречная контратака разнотипными ударами. Отработка встречной контратаки разнотипными ударами.

Тема: действия на дальней дистанции. Отработка действий на дальней дистанции.

Тема: подготовка к соревнованиям.

### 5.3. Техничко-тактическая подготовка.

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приеме. Овладение основой техники приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных элементов и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха.

Тема: положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака.

Тема: нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Тема: боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук. Изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом.

Тема: перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия.

Тема: свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Виды передвижения.

Тема: контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Тема: боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

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

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

Тема: упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

### 5.4. Теоретическая подготовка.

#### Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

№	тема	Содержание
1	Основы требований безопасности	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ней.
2	Физическая культура и спорт как альтернатива техногенно-информационной гиподинамии	Техногенно-информационное общество: проблемы выживания.
3	Разновидности физической культуры	Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Содержание и формы и особенности физической культуры: - гигиена и режим дня; - развивающая, поддерживающая, реабилитационная, корректирующая, лечебная; - массовый спорт, прикладной спорт, спорт высших достижений.

4	Основы физиологии физической культуры и спорта	Физиологические принципы классификации физических упражнений; физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
5	Особенности любительского, профессионального бокса и бокса высших достижений	Особенности, сходства и отличия любительского и профессионального бокса. Бокс высших достижений. История зарождения бокса: - кулачные бои; - рождение английского бокса. Выдающиеся боксеры международного ринга. Развитие бокса в России: - российские боксеры на мировой спортивной арене; - перспективы развития российского бокса.
6	Правила соревнований по боксу	Беседа, раздаточный материал, зачетное занятие «правила соревнований по боксу», посещение соревнований и анализ действий судьи.
7	Экипировка боксера и спортивный инвентарь для занятий боксом	Демонстрация экипировки боксера и спортивного инвентаря. Назначение, уход, хранение.
8	Ответственность за неправомерное использование навыков бокса	Ответственность за использование навыков бокса, противоправное поведение, выход из конфликтов.

#### 6. Содержание учебно-тренировочного плана третьего года обучения

Цель 3-го года обучения – создание условий для углубленного овладения технико-тактическими элементами бокса, получение соревновательного опыта.

Задачи:

- образовательные:

- формировать потребность в самосовершенствовании, к самореализации в избранном виде спорта;
- развивать умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- приобретать инструкторские и судейские навыки;

-развивающие:

- совершенствовать полученные технические навыки бокса;
- совершенствовать специальные физические (специальная выносливость, быстрая реакция, высокая двигательная координация).

- воспитательные:

- развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- развивать ценностно-смысловые установки, отражающие личностные и гражданские позиции в деятельности;
- воспитать морально-волевые и психические качества: умение справляться с эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, мобилизация сил для достижения победы;

- сформировать умение выстраивать отношение в спортивной команде на основе взаимопомощи.

### **6.1. Общая физическая подготовка.**

Тема: упражнения на развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Тема: упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Длительный бег. Быстрый бег. Специально-беговые и прыжковые упражнения. Прыжки. Многоскоки. Упражнения из легкоатлетического цикла (толкание ядра, метание гранаты). Упражнения из легкоатлетического цикла (прыжки в длину и высоту с разбега).

Тема: упражнения на развитие быстроты реакции. Эстафеты с элементами легкой атлетики. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорениями – рывок после бега трусцой, «погоня» за партнером, парные состязания. Бег с максимальной скоростью.

Тема: упражнения на развитие быстроты реакции с предметами. Перебрасывание набивного мяча из разных положений (стоя, сидя, лежа). Упражнения с теннисными мячами (бросание и ловля). Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку.

Тема: гимнастические упражнения. Стойка на лопатках и на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Тема: упражнения на равновесие. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне.

Тема: усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре.

Тема: передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем.

Тема: передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках.

Тема: спортивные игры: гандбол, баскетбол, регби, футбол.

### **6.2. Специальная физическая подготовка.**

Тема: развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения в преодолении сопротивления партнера («Толкание ядра», «Кучер»), в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия.

Тема: развитие координационных способностей. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Бег с изменением способа перемещений. Прохождение полосы препятствий. Прыжки со скакалкой. Упражнения с координационной лестницей.

Тема: развитие гибкости. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклонов, поворотов туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину), перешагиваний и перепрыгиваний, «выкрутов» и кругов. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.

Тема: развитие быстроты. Бег со старта и сходу с максимальной скоростью. Упражнения для развития стартовой скорости. Выполнение упражнений на развитие быстроты. Бег по дистанции 10—15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Выполнение упражнений для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.

Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег. Выполнение упражнений на развитие быстроты. Переменный бег на дистанции 100—150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости. «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью». Бег с «тенью» с ведением мяча.

Тема: развитие скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного - на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.).

Тема: развитие ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Тема: развитие силы. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на снарядах. Упражнения с мешком. Упражнения на развитие силы. Упражнения с грушей. Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары.

Тема: развитие выносливости. Равномерный переменный бег до 500 м.

### 6.3. Техничко-тактическая подготовка

Тема: отработка основных положений и движений. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Отработка постановки боевой стойки: 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 в боевой стойке.

Тема: отработка перемещений шагами (обычный, приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Тема: отработка передвижений в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо.

Тема: отработка передвижений в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки).

Тема: отработка передвижений по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед.

Тема: отработка передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Тема: отработка боевых дистанций. Дальняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

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

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

Тема: отработка защитных действий: отбив; уклон, нырок, оттягивания, подставка.

Тема: отработка уклонов.

Тема: отработка уклонов и контрударов.

Тема: отработка защиты подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Защита шагом назад.

Тема: отработка прямого удара левой в голову без перчаток.

Тема: отработка прямого удара левой в голову с партнером.

Тема: отработка прямого удара левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Тема: отработка прямого удара правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

Тема: отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и туловище.

Тема: отработка прямого удара правой в голову без перчаток.

Тема: отработка прямого удара правой в голову с партнером.

Тема: отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Тема: отработка двойных прямых ударов 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.

Тема: отработка тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову и защита от него.

Тема: отработка атакующих действий на дальней дистанции. Отработка двойного прямого удара левой, правой в голову и средней дистанциях: а) одиночные, двойные удары; б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Тема: отработка защитных действий на дальней и средней дистанциях: а) от одиночных ударов; б) ударов серией.

Тема: отработка действий в контратаке на дальних и средних дистанциях: а) контратака одним ударом; б) контратака серией ударов.

Тема: отработка тактического действия «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Тема: отработка обманных действий.

Тема: трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Тема: отработка тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову и защита от них.

Тема: отработка одиночных ударов 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.

Тема: отработка одиночных ударов снизу и защиты от них.

Тема: отработка одиночных боковых ударов 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.

Тема: отработка двойных ударов снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Тема: двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Тема: отработка двойных ударов снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Тема: отработка трех и четырехударных комбинаций боковыми ударами в голову и в туловище и защиты от них.

Тема: отработка трех, четырехударных комбинаций и серии разнообразными ударами в голову и в туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Тема: отработка контрударов. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

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

Тема: отработка боковых ударов на месте и в движении. Серии ударов сбоку.

Тема: отработка боковых ударов снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

Тема: отработка тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Тема: отработка тактических вариантов серии прямых ударов левой в туловище.

Тема: отработка тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Тема: отработка двойного прямого удара левой в голову правой в туловище.

Тема: учебно-тренировочные бои.

#### 6.4. Теоретическая и психологическая подготовка

##### Примерный учебно-тематический план теоретической подготовки

№	тема	содержание
1	История возникновения олимпийского движения.	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
2	Спорт – явление культурной жизни.	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
3	Питание спортсмена	Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в подготовке обучающегося к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
4	Физиологические основы физической культуры.	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика

		состояний организма при спортивной деятельности. Физиология механизма развития двигательных навыков.
5	Дневника спортсмена.	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание дневника спортсмена. Классификация и типы соревновательной деятельности.
6	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	Основы техники вида спорта «бокс». Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Презентация «Технико-тактическая подготовка».
7	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс».	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «бокс», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
8	Правила вида спорта «бокс». Правила допуска к спортивным соревнованиям.	Деление участников спортивных соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в соревнованиях. Беседа, раздаточный материал, зачетное занятие «правила соревнований по боксу», посещение соревнований и анализ действий судьи.

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревнований.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

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

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

**Целеустремленность** можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике. Надо добиваться того, чтобы спортсмен относился к учебно-тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник

творческих действий. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем обучающиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

**Уверенность** в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

**Самообладание.** В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

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

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного учебно-тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способом проявления волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

## 7. Спортивные соревнования

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях различного уровня, а также в товарищеских встречах и контрольных спаррингах.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для участия обучающегося на спортивные соревнования.

При определении лиц, участвующих на спортивных соревнованиях, необходимо учитывать:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) о спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) о спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Соревнования проводятся для определения эффективности обучения, оценивания уровня развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности планируется ежегодно на учебный год в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий, спортивных мероприятий.

## 8. Контрольные мероприятия

Основной показатель освоения программы - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся и выполнение в конце каждого учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях). Для проверки уровня освоения программы в конце каждого учебного года проводятся контрольные мероприятия

Для оценки качества усвоения материала применяется текущий контроль. Формы теоретической оценки: тестирование, собеседование. Знание ответов на вопросы выражается: зачет/ не зачет.

Результат тактической подготовки будет просматриваться на товарищеских встречах и контрольных спаррингах.

В приложениях 2-4 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технической подготовке и примерные тесты по теоретической подготовке. Комплекс контрольных упражнений по физической и технической подготовке включает в себя следующие тесты:

- бег выполняется на дорожке стадиона легкоатлетического манежа в спортивной обуви без

шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- **сгибание разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

- **подтягивание на перекладине** выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

- **прыжок в длину с места** выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

- **челночный бег 3x10 м (сек)**. Обучающийся начинает бег в сторону финишной черты и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье**. Стоя на гимнастической скамье, ноги обучающегося выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

## 9. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа планируется и утверждается на учебный год.

## 10. Условия реализации программы

### 10.1. Материально-технические условия.

Материально-технические условия реализации программы включают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 5).

## 10.2. Кадровые условия реализации

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

## 11. Информационное обеспечение

*Нормативные документы:*

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г. № 966, Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. (СанПиН).

*Методическая литература:*

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В.; Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005;
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992;
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1956;
4. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1965;
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС, 1957;
6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян; М.: ФиС, 1955;
7. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян М.: ФиС, 1978;
8. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера / Г.О. Джераян Н.А. Худадов. -М.: ФиС, 1971;.
9. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. -М.: ФиС,1987;
11. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959;
12. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. -М.: ФиС, 1968.
13. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. -М.: ФиС, 1974;
14. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МГРИ, 1990;
15. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе / Н.А. Худадов И.В. Цергиладзе. - М.: ФиС,1966.
16. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг. – Учебное пособие. –М., 2000.
17. Лалаян А.А. Психология юношеского спорта. – Ереван, 1980.
18. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. Издание 2-е – М., 2001.
19. Тарас А.Е., Лялько Е.В. Бокс: история и техника. – М., 2006.
20. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001.
21. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. – М., 2006.
22. Филиппов С.С. Детско-юношеская спортивная школа как учреждение дополнительного образования детей. // Дополнительное образование детей. Учебное пособие Для вузов, под редакцией О.Е. Лебедева – М., Владос, 2000. – с. 140-160.
23. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Спб.: Шатон, 2002.
24. Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. – М., Фаир- Пресс, 2004.

*Перечень Интернет-ресурсов:*

1. allboxing.ru

2. [www.boxnews.com.ua](http://www.boxnews.com.ua)
3. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)
4. [www.championat.com/boxing](http://www.championat.com/boxing)
5. [pro-box.ru](http://pro-box.ru)
6. [fightnews.ru](http://fightnews.ru)
7. [www.vringe.com](http://www.vringe.com)
8. [www.gorodokboxing.com](http://www.gorodokboxing.com)
9. [boxing.ru](http://boxing.ru)
10. [www.uaboxing.com](http://www.uaboxing.com)

## Примерный годовой учебно-тренировочный план первого года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	%	часы	Месяц/час								
				09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Общая физическая подготовка	52	80	9	9	9	9	8	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	40	60	6	7	7	7	6	7	7	7	6
4	Теоретическая подготовка	6,5	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Контрольные мероприятия	1,5	2				1					1
	Общее количество	100	152	17	17	17	18	15	17	17	17	17

## Примерный годовой учебно-тренировочный план второго года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	%	часы	Месяц/час								
				09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Общая физическая подготовка	50	115	12	13	13	13	12	13	13	13	13
2	Специальная физическая подготовка	30	68	7	8	8	7	7	8	8	8	7
3	Технико-тактическая подготовка	15	34	3	4	4	4	4	4	4	4	3
4	Теоретическая подготовка	4,5	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Контрольные мероприятия	0,5	1									1
	Общее количество	100	228	25	26	24	25	26	25	24	26	27

## Примерный годовой учебно-тренировочный план третьего года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	%	часы	Месяц/час								
				09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Общая физическая подготовка	42	95	10	11	11	11	10	10	11	11	10
2	Специальная физическая подготовка	33	75	8	9	8	8	9	8	8	9	8
3	Технико-тактическая подготовка	19	44	5	5	5	5	5	5	5	5	4
4	Теоретическая и психологическая подготовка	4	10	1	1	1	1	1	1	2	1	1
5	Контрольные мероприятия	1	2				1					1
6	Соревнования	1	2		1						1	
	Общее количество	<b>100</b>	<b>228</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

## Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения		Норматив 3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег на 30 м/60м	с	не более		не более		не более	
			6,3	6,5	10,5	11,0	9,0	10,2
2.	Бег на 1000 м/2000м	мин, с	не более		не более		не более	
			6.20	6.40	10.27	11.27	10.54	11.10
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	15	10	20	15
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее		не менее	
			2		5		7	
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее		не менее	
				7		9		11
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+4	+4	+6	+6	+8
7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более		не более	
			9,7	10,1	8,7	9,7	7,7	8,7
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			142	132	162	152	182	172
9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее		не менее	
			18	12	20	14	22	16

**Контрольные вопросы по теоретической подготовке второго и третьего года обучения****Вопрос 1: основная цель занятий физической культурой?***Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) встретится с друзьями; в) весело провести время.***Вопрос 2: что надо делать для профилактики избыточного веса?***Варианты ответа: а) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи; б) Заниматься физическими упражнениями повоскресениям; в) регулярно заниматься физическими упражнениями.***Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?***Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.***Вопрос 4: что является видом закаливания?***Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливание пищей.***Вопрос 5: Первые Олимпийские игры по боксу.***Варианты ответа: а) 1900; б) 1904; в) 1908.***Вопрос 6: В каком году не проводился олимпийский турнир по боксу?***Варианты ответа: а) 1908; б) 1912; в) 1916.***Вопрос 7: какого цвета Олимпийский флаг?***Варианты ответа: а) белого; б) розовый; в) голубой.***Вопрос 8. Сколько олимпийских чемпионов по боксу из России?***Варианты ответа: а) 9; б) 8; в) 11.***Вопрос 9: как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?***Варианты ответа: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.***Вопрос 10: главной причиной нарушения осанки является?***Варианты ответа: а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков.*

## Тестовые упражнения по усвоению технических приемов бокса

№	Контрольные упражнения	Весовые категории и оценка в баллах														
		36-48 кг.					50-64 кг.					66-св.80 кг.				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1-не выполнения данного технического действия														
2	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, двалевых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- невыполнения данного технического действия														
3	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, руки опущены 3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой, 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия														
4	3 прямых удара под	5- выполнение без ошибок														

	разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	<p>4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом</p> <p>2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического прием 1- не выполнения данного технического действия</p>
5	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом</p> <p>2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия</p>

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Кол-во</b>
Методические пособия по боксу	1
Базовый инвентарь:	
Барьер легкоатлетический	5
Брусья навесные на гимнастическую стенку	2
Весы электронные (до 150 кг)	1
Груша боксерская на резиновых растяжках	1
Груша боксерская насыпная/набивная	1
Зеркало настенное (1х2 м)	1
Канат спортивный	2
Лапы боксерские	15
Лестница координационная (0,5х6 м)	2
Мат гимнастический	15.
Мешок боксерский (120 см)	6
Мешок боксерский (140 см)	2
Мешок боксерский (160 см)	2
Мяч баскетбольный	2
Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	3
Мяч теннисный	15
Насос универсальный с иглой	1
Переключатель навесной универсальной	2
Подвесная система для боксерской груши насыпной /набивной	1
Подвесная система для мешков боксерских	1
Подушка боксерская настенная	2
Подушка боксерская настенная для апперкотов	2
Стенка гимнастическая	1
Стойка для штанги со скамейкой	1
Тумба для запрыгивания разновысокая	1
Часы информационные	1
Скакалка гимнастическая	15
Секундомер электронный	1
Ринг боксерский	1
Полусфера гимнастическая	3