

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

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
протокол № 4 от 27.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
от 29.05.2025 № 01-01/74

**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
Диденко М.М., тренер-преподаватель

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы, планируемые результаты	5
3.	Годовой учебно- тренировочный план	6
4.	Содержание учебно-тренировочного плана первого года обучения	7
4.1.	Общая физическая подготовка	7
4.2.	Специальная физическая подготовка	10
4.3.	Теоретическая подготовка	10
5.	Содержание учебно-тренировочного плана второго года обучения	11
5.1.	Общая физическая подготовка	12
5.2.	Специальная физическая подготовка	13
5.3.	Технико-тактическая подготовка	14
5.4.	Теоретическая подготовка	14
6.	Содержание учебно-тренировочного плана третьего года обучения	15
6.1.	Общая физическая подготовка	16
6.2.	Специальная физическая подготовка	16
6.3.	Технико-тактическая подготовка	17
6.4.	Теоретическая и психологическая подготовка	19
7.	Спортивные соревнования	22
8.	Контрольные испытания	22
9.	Календарный план воспитательной работы	23
10.	Условия реализации программы	24
10.1.	Материально-технические условия	24
10.2.	Кадровые условия реализации	24
11.	Информационное обеспечение	24
	Приложение 1	26
	Приложение 2	28
	Приложение 3	30
	Приложение 4	32

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс» (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 октября 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 марта 2022 г. № 678-р.;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22.05.2015 г. № 996-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 23 октября 2020 г. № 1144н «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 образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
- Уставом 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	4-6	4-6	38	152 - 228	

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.

1.1. **Форма** обучения – очная.

1.2. **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.

1.3. **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 часовой 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.

1.4. **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.

2.3.1. 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.

2.3.2. 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.

2.3.3. 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	60-95	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка (СФП)	30 - 40	46	46-68	54-75	Выполнение нормативов

Теоретическая и психологическая подготовка	4 - 6	10	9-10	7-10	Беседа, устный опрос
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	9,5 - 20	-	15-34	28-44	Выполнение нормативов
Контрольные мероприятия	0,5 - 1	1	1	1-2	
Участие в соревнованиях	1	-	-	2	
всего	100	152	152-228	152-228	

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 вверху - 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, выкручивание и вкручивание; 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); перекаты 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», «Загоны 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 основной техникой 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 приложении 3 в таблице 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:

1. наличие тренировочного спортивного зала;
2. наличие раздевалок, душевых;
3. наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «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 физкультурных и спортивных мероприятиях»;
4. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 4).

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
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. 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	100	228	17	17	17	17	17	16	17	18	16

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 проводились 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 разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой, не приводящей к искажению техники выполнения данного приема,														

		<p>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>
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>

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
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 (1x2 м)	1
Канат спортивный	2
Лапы боксерские	15
Лестница координационная (0,5x6 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 навесная универсальная	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