

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 № 3 от 28.05.2024

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
_____ С.Г. Леоненко
Приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
от 28.05.2024 № 01-01/40

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 года

Автор-составитель:
Мясникова Е.В., инструктор-методист
Пиманов А.В., 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	9
4.3.	Теоретическая и психологическая подготовка	11
4.4.	Технико-тактическая подготовка	12
5.	Контрольные испытания	14
6.	Спортивные соревнования	15
7.	Календарный план воспитательной работы	15
8.	Условия реализации программы	16
8.1.	Материально-технические условия	16
8.2.	Кадровые условия реализации	16
9.	Информационное обеспечение	16
	Приложение 1	18
	Приложение 2	19
	Приложение 3	21

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 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 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 предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации. 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, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, 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 видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В процессе овладения

двигательной деятельностью 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. С одной стороны, юноши хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт и бокс, в частности. С другой - работа с такими ребятами становится все сложнее потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной работы для достижения поставленной цели. Именно поэтому большое внимание в программе уделяется воспитательным аспектам работы с обучающимися. Развитие морально-волевых и нравственных качеств, развитие интеллекта и общей культуры – неотъемлемая часть подготовки боксера, проводимая как в свободное от тренировочных занятий время, так и в процессе занятий.

Бокс - контактный вид спорта, популярный в мире вид единоборства, сложнокоординированный, нестандартный, ациклический, скоростно-силовой вид спорта, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками и получить от своего соперника как можно меньше таких ударов путем выполнения защит и передвижений в строгом соответствии с правилами. Рефери (судья) контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Программа рассчитана (адресат) на мальчиков и девочек 10-17 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 15 до 25 человек.

1.6. **Уровень** программы: базовый.

1.7. **Объем** и срок освоения программы: Срок реализации программы: 1 учебный год.

Объем учебно-тренировочной нагрузки

количество учебных часов в неделю	кол-во учебно-тренировочных занятий в неделю	количество учебных недель в год	количество учебных часов в год	форма контроля на конец учебного года
4	2-4	38	152	Выполнение нормативов ОФП

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 школах, 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 нетрудоспособности, 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 учебного года проводится промежуточная аттестация.

2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

2.1. Задачи.

2.3.1. Образовательные:

- формировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на развитие личности обучающегося;

- формировать основы здорового образа жизни;

- 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.);
- 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.

Обучающиеся будут знать:

- правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки;
- место для проведения занятий и соревнований по боксу. Правила соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге;
- режим дня и правила гигиены обучающихся, последствия вредных привычек.
- историю развития бокса в России. Выдающихся боксеров прошлого и настоящего;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения для развития скорости, упражнения для развития силы, упражнения для развития выносливости.
- проявлять активность в подвижных и спортивных играх;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движения;
- уметь выполнять основные стойки, перемещения в стойках, с выполнением ударов, защитных действий, передвижения;
- выполнять «бой с тенью»;
- правильно выполнять все изученные приемы;
- выполнять приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

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)	Количество часов	Форма контроля
Общая физическая подготовка	58-60	88-91	Выполнение нормативов
Специальная физическая подготовка	20-22	30-33	Выполнение нормативов

Теоретическая и психологическая подготовка	4-5	6-7,5	Беседа, устный опрос
Технико-тактическая подготовка	14-15	21-23	Выполнение нормативов
Контрольные мероприятия	0,5-1	0,5-1,5	
Участие в соревнованиях	1	2	
всего	100	152	

Примерный годовой учебно-тренировочный план (приложение 1).

4. Содержание учебно-тренировочного плана

4.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия обучающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперед - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперед, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висе и в висе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения вися на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног в верх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы.

Из положения вися на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Приседая на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носки. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой. На месте и с продвижением в разные стороны.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Упражнения 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 др.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании 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 висящие 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 и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); 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 выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами. Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, 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, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с гимнастическими палками;
- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- перебрасывание набивного мяча: мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу;
- упражнения у гимнастической стенки;
- упражнения со скакалкой: длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин;
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,
- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки;
- упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия;
- упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);
- упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу

удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки – прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

4.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости обучающихся базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), лыжный спорт, плавание. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол,

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей обучающихся.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного

столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

4.3. Теоретическая и психологическая подготовка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Примерный учебно-тематический план теоретической и психологической подготовки

№	Тема	Содержание
1	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.
2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
3	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм. Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня их выполнение.
4	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 ними
5	Этические нормы обучающихся	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. Основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни. Нормы поведения на занятиях, до и после них
6	Общие понятия о технике. Правила соревнований	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований.
7	Удары и контрудары в боксе	Технический арсенал боксера: удары. Защитные приемы. Комбинации ударов. Контрудары.

4.4. Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка состоит в основном из изучения и совершенствования прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. 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 фаз 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.

Программный материал для практических занятий:

Техника бокса.

1. Основные стойки в боксе.

2. Удары в боксе и защита от них.
3. Передвижения в боксе.
4. Обманные (ложные) действия боксера.
5. Психологическая подготовка.

Тема № 1. Основные стойки в боксе.

Стойка в боксе для начинающих должна соответствовать нескольким правилам. Основным из них является отсутствие дискомфорта в процессе ведения боя и обеспечение хорошей видимости противника. Положение рук и ног выставляется так, чтобы по возможности вести максимально эффективные наступательные или оборонительные действия. Стойки в боксе – левая, правая, фронтальная – оттачиваются годами, потому гарантируют легкость перемещения и равновесие тела на протяжении поединка.

Левосторонняя стойка: особенности

Классическая стойка в боксе (она же левосторонняя) выполняется в виде креста. Для новичков тренеры специально рисуют пересекающиеся под прямым углом линии, после чего «вручную» располагают корпус. Стойка при таком варианте предусматривает выдвижение левой ноги чуть вперед, при этом до 60% массы спортсмена приходится на правую опорную конечность. Правая рука находится чуть позади, готовая в любой момент нанести удар, либо прикрыть голову при защите.

Особенность стойки в боксе для правши – этокрытие грудной клетки и солнечного сплетения, в частности левой рукой. Высоко поднятая перчатка также позволяет быстро прикрыть подбородок, не теряя из поля зрения противника. Постоянно согнутые в коленях ноги обеспечивают легкость маневрирования и возможность «подсаживаться» под оппонента.

Правосторонняя стойка: особенности

Стойка левши в боксе (она же правосторонняя) предполагает выдвижение правой ноги чуть вперед, а основная масса остается на левой. Опять же, левая рука находится чуть позади, готовая в любой момент нанести удар по противнику или подняться к подбородку для защиты. Когда масса тела переносится на переднюю ногу, это дает возможность эффективно использовать уклоны корпуса и работать в «оттяжке», стремительно разрывая дистанцию.

Левая стойка в боксе также имеет несколько особенностей, в частности оптимальным расстоянием между ног считается ширина плеч. Корпус должен быть немного отклонен назад. Расположение левой руки – строго возле грудной клетки, что позволяет защитить солнечное сплетение. Левосторонняя стойка в боксе оптимальна для контратак, однако при нанесении ударов спортсмен может легко потерять равновесие. Для нивелирования преимуществ противники левшей переходят в ближний бой, где внезапность атак теряется.

Фронтальная стойка

Фронтальная стойка в боксе создается за счет расположения ног на ширине плеч, а масса спортсмена равномерно распределена по двум ногам. Ее легко освоить, поэтому начинающие бойцы первым делом разучивают такое положение тела. Удары в боксе при фронтальной стойке наносятся с ближней дистанции, например, в клинче или при работе в углу ринга.

Согнутые в коленях ноги и опущенная голова позволяет быстро «подсаживаться» и целиться в подбородок оппонента. Примечательно, что такая стойка ног в боксе легко меняется на правостороннюю или левостороннюю: достаточно отставить требуемую конечность назад, повернуть туловище, выдвинуть одну из рук вперед.

Тема № 2. Удары в боксе и защита от них.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
 - прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
 - прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

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

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности: '

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад -вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Тема № 3. Передвижения в боксе.

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

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

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

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Тема № 4. Обманные (ложные) действия боксера.

Подготовительные тактические действия бывают разведывательными и ложными. Разведывательные действия позволяют выявить особенности и намерения соперника. Если противник неизвестен, что в профессиональном боксе бывает редко, то разведывательные действия становятся единственным источником добычи информации в начале боя. С их помощью можно собрать информацию о физической форме противника (например, о скорости реакции), о технике и о тактических намерениях. Получив необходимую информацию, боксер принимает тактические решения для будущего поединка. Разведывательные действия осуществляются с помощью ложных действий и разведки боем. Ложные действия (финты) имеют целью ввести соперника в заблуждение, выявить его уязвимые места при помощи имитации какого-либо приема.

Способы осуществления ложных действий:

- удары, не доведенные до цели;
- уклоны, отклоны, нырки;
- шаги, скачки, приседания;
- удар с шумным выходом и без него;
- концентрация и направление взгляда на одном месте, а удар по другому месту.

Умение в совершенстве использовать ложные — разведывательные действия говорит о высоком классе боксера. История помнит огромное количество примеров, когда ложные действия позволяли добиться в бою преимущества.

5. Контрольные мероприятия

Основной показатель образовательного процесса - 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 оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль и промежуточная аттестация. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

В приложении 3 в таблице приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технической подготовки и примерные тесты по теоретической подготовке. Тесты по теоретической подготовке проводятся в форме беседы. Знание ответов на

вопросы выражается: зачет/ не зачет.

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 3х10 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 «+».

6. Спортивные соревнования

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

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и/или уполномоченной организацией в сфере физической культуры и спорта.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо учитывать:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных 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.

Контрольные соревнования подготовленности обучающихся проводятся для определения эффективности обучения, оценивается уровень развития физических качеств. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

Планируемый объем соревновательной деятельности планируется ежегодно в виде календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий и утверждается приказом директора Учреждения.

7. 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.

8. Условия реализации программы

8.1 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).

8.2 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).

9. 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

№ п\п	Разделы подготовки	%	часы	Месяц/час								
				09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Общая физическая подготовка	56	85	10	10	9	9	10	9	9	9	10
2	Специальная физическая подготовка	21	32	4	4	4	3	4	3	3	3	4
3	Технико-тактическая подготовка	16	24	2	2	3	3	2	3	4	4	1
4	Теоретическая и психологическая подготовка	5	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Контрольные мероприятия	1	1									1
6	Соревнования	1	2				1				1	
	Общее количество	100	152	17	17	17	17	17	16	17	18	16

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
			3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 60 м	с	не более					
			9,2	9,1	9,0	10,4	10,3	10,2
2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			9,4	9,3	9,2	11,4	11,3	11,2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			24	26	28	10	12	14
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			8	10	12	2	4	6
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее					
			+6	+7	+8	+8	+9	+10
6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более					
			7,8	7,7	7,6	8,8	8,7	8,6
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			190	195	200	160	165	170
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			39	40	41	34	35	36
9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее					
			34	36	38	21	23	25

Контрольные вопросы по теоретической подготовке второго 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, два левых, 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- не выполнения 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 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
Видео записи техники выполнения элементов боя	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
Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	10
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