

Управление образования администрации Новооскольского муниципального округа
Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Новооскольская детско-юношеская спортивная школа
имени Александра Ефимовича Щербака»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2025 г
протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО «Новооскольская
ДЮСШ им. А.Е. Щербака»
В.А.Белов
Приказ № 422 от 29.08.2025 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «БОКС»
для группы учебно-тренировочного
этапа первого года обучения

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Количество часов в неделю: 10
Всего: 520 час.

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Бусловский Владимир Иванович

г. Новый Оскол
2025г

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Бокс» составлена на основе Дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс», утвержденной МБУДО «ДЮСШ им. А.Е. Щербака», в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055),
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018 г. № 348 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Уставом МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа Новооскольского района Белгородской области имени Александра Ефимовича Щербака».

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся;
 - внутренние нормативные правовые акты «Новооскольская детско-юношеская спортивная школа имени Александра Ефимовича Щербака» (устав, порядок приема и перевода).

Программа разработана для обучающихся учебно-тренировочного

этапа 1-го года обучения. **Программа рассчитана** на 52 учебные недели, 520 учебных часов в год, 10 часов в неделю.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Задачи программы:

- повысить уровень физического развития учащихся;
- создание сборных команд по видам спорта;
- подготовка спортсменов – разрядников;
- внедрение в учебно- тренировочный процесс новых образовательных технологий;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Характеристика вида спорта.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Бокс (от англ. *box* — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери 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.

Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский 4 бокс. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке- помосте. Общие размеры площадки 8x8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Поставленная в соответствии с возросшей значимостью для спортсменов базового уровня на первое место задача специальной подготовки предполагает тонкую работу по конкретизации «ядра индивидуальности» боксера. Специалисты вкладывают в это понятие круг свойств, способностей, качеств и т.д., отличающих и характеризующих конкретного человека. В боксе это соревновательно важные качества боксера, т.е. качества обеспечивающие успешную соревновательную деятельность.

Последовательность действий в установлении ядра индивидуальности боксера схематично похожа на процедуру этапного контроля:

1. Определить ориентировочно, на основе знаний боксера, его индивидуальные показатели, т.е. ядро индивидуальности.
2. На основе этого выбрать и вооружить его оптимально соответствующей техникой и манерой соревновательной деятельности.
3. Проверить в условиях тренировочного процесса, в вольных и спарринговых боях.
4. Проверить в соревнованиях разного масштаба.

5. Выполнение в конце учебного года норматива 1 спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

Планируемые результаты.

Результатом освоения рабочей программы по боксу является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

теоретическая подготовка: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

общей физической подготовка: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

специальная физическая подготовка: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

техничко-тактическая подготовка: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом; выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения; уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

психологическая подготовка: соблюдение режима дня, ведение дневника самоконтроля, выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

2. Учебный план.

Учебный план для группы учебно-тренировочного этапа 1-го года обучения представлен в таблице 1.

Таблица 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	
1.	Общая физическая подготовка	104
2.	Специальная физическая подготовка	78
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20
4.	Техническая подготовка	182
5.	Тактическая подготовка	72
6.	Теоретическая подготовка	24
7.	Психологическая подготовка	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6
9.	Инструкторская и судейская практика	15
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6
11.	Восстановительные мероприятия	8
12.	Самостоятельная подготовка	52-104
Общее количество часов в год		520

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14) (приложение 1).

Начало учебного года 1 сентября. Срок обучения: 52 учебные недели. Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Праздничные и выходные дни:

- 1- 8 января – Новый год;
- 23 февраля– День защитника Отечества;
- 8 марта – Международный женский день;
- 1 мая – Праздник Весны и Труда;
- 9 мая – День Победы;
- 12 июня – День России;
- 4 ноября – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» по представлению педагога с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУДО «ДЮСШ им. А.Е.Щербака» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участия в тренировочных сборах, отдыха в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Календарный учебный график

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
1.Обязательные предметные области													
Общая физическая подготовка	8	9	9	9	8	9	8	9	8	9	9	9	104
Специальная физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	7	7	6	7	7	7	78
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Техническая подготовка	12	19	12	16	16	11	17	15	15	12	20	17	182
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая подготовка	1		1			1		1		1			5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2			2					2				6
Инструкторская и судейская практика	2		2	2	2	2		2		2	1		15
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2						2			2			6
Восстановительные мероприятия	1	1		1		1			1	1	1	1	8
Самостоятельная подготовка	104												
Всего:	44	46	40	46	42	40	44	44	42	44	46	42	520

2.2 Расписание учебных занятий

Таблица 3

Расписание учебных занятий на 2025/2026 учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник
Т-1	понедельник	бокс	17.00-17.45; 17.55 -18.40	Зал бокса	Бусловский В.И.
	вторник	бокс	17.00-17.45; 17.55 -18.40	Зал бокса	Бусловский В.И.
	среда	бокс	17.00-17.45; 17.55 -18.40	Зал бокса	Бусловский В.И.
	четверг	бокс	17.00-17.45; 17.55 -18.40	Зал бокса	Бусловский В.И.
	пятница	бокс	17.00-17.45; 17.55 -18.40	Зал бокса	Бусловский В.И.

3. Методическая часть.

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт в России.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования в боксе. Международное спортивное движение.

Техника безопасности на занятиях боксом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Техничко-тактическая тренировка.

Основные команды судей и тренера. Спортивная дисциплина. Средства интегральной подготовки. Соревнования по боксу, проводимые в России. Достижения юных боксеров.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Влияние занятий физической культурой и спортом на центральную нервную систему, обмен веществ. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной и других систем организма в процессе занятий физической культурой.

Краткие сведения о строении и функциях детского организма

Строение мышцы. Биохимический механизм работы мышцы. Значение сенсорных систем в регуляции функциональных состояний организма. Особенности развития центральной нервной системы детей.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Гигиена одежды и обуви стрелка. Гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещения). Вспомогательные гигиенические мероприятия по восстановлению организма стрелка-спортсмена (душ, массаж, самомассаж, биомеханическая стимуляция мышц лица и головы, верхних и нижних конечностей, кислородные коктейли).

Планирование спортивной тренировки.

Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на один год) и оперативное (на отдельные отрезки времени – период, макроцикл, мезоцикл, микроцикл, занятие).

Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Календарь соревнований. Подготовка мест соревнований, требования к ним. Порядок открытия и закрытия соревнований. Порядок выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка

1. Разогревающие упражнения

Тренировка начинается с разогревающих упражнений. Это наилучший способ повышения температуры тела и расслабления суставов и мышц.

Кроме того, разогревающие упражнения усиливают кровообращение, снабжая суставы и мышцы дополнительным количеством крови. Существует два типа разогревающих упражнений: от конечностей к корпусу и от корпуса к конечностям. В первом случае сначала выполняются упражнения для запястий, лодыжек и шеи, а затем последовательно разогреваются крупные суставы и мышечные группы корпуса. Если разогревание осуществляется от корпуса к конечностям, начинать следует с упражнений для бедер и груди, и выполнив все промежуточные стадии, завершить разминку упражнениями для запястий, лодыжек и шеи.

Разогревающие упражнения:

- 1) прыжки на месте
- 2) вращение шеей
- 3) вращение плечами
- 4) вращение бедрами
- 5) вращение коленями
- 6) наклоны корпуса (из стороны в сторону)
- 7) вращение верхней частью корпуса
- 8) касание пальцев ног стоя поочередно противоположными руками)
- 9) подскоки с разворотом
- 10) касание коленями груди в прыжке
- 11) прыжки вперед
- 12) спринт
- 13) прыжки из стороны в сторону
- 14) прыжки «звездой»
- 15) «езда на велосипеде»

2. Упражнения для растяжения

Упражнения для растяжения повышают двигательные способности тела благодаря увеличению гибкости и эластичности мышц. Сначала выполняются легкие растяжения, затем, когда мышцы достаточно разогреются, следует перейти к полным растяжениям. Упражнения для растяжения подразделяются на упражнения, выполняемые стоя, сидя и лежа. Последовательное выполнение упражнений каждой из представленных групп позволяет во время занятий избежать ненужных перемен положения. При выполнении упражнений для растяжения в мышцах должно ощущаться напряжение, но не боль. Чувство дискомфорта в мышцах указывает на то, что упражнение выполняется правильно, тогда как боль свидетельствует о разрывах в мышечных тканях, что в конечном итоге приводит к травмам. Следует избегать чрезмерных растяжений, которые могут иметь место при излишнем отягощении растягиваемой мышцы положением тела или движением (взмахом) конечности.

Упражнения для растяжения:

- 1) разминание пальцев
- 2) растяжение мышц шеи
- 3) растяжение грудных мышц
- 4) наклоны корпуса в стороны
- 5) наклоны корпуса вперед/назад
- 6) касание пола ладонями (стоя)
- 7) растяжение мышц коленного сустава
- 8) растяжение мышц передней поверхности бедра
- 9) шпагат в стороны и поперечный
- 10) растяжение с партнером
- 11) растяжение ноги вперед
- 12) растяжение ноги в сторону
- 13) растяжение ноги назад
- 14) вращения ногами
- 15) мостик
- 16) стойка на плечах
- 17) вращения руками
- 18) полумельница
- 19) вращение корпусом сидя
- 20) кувырок назад
- 21) растяжение «бабочка»
- 22) растяжение на четыре стороны

3. Упражнения для развития равновесия

Упражнения для развития равновесия улучшают пространственное восприятие и устойчивость, а также способствуют формированию правильной стойки. Все эти три фактора крайне важны для проведения эффективных атакующих и оборонительных действий при спаррингах и самообороне. Упражнения для развития равновесия должны выполняться медленно, причем основное внимание следует обращать на достижение цели движения. В

прыжковых упражнениях сосредоточьтесь на сохранении координации в воздухе и равновесия при приземлении.

Упражнения для развития равновесия:

- 1) прыжки через скакалку (поочередно на скорость и технику)
 - 2) прыжки на одной ноге
 - 3) быстрая перемена положения ног (одновременно)
 - 4) прыжок с разворотом на 360 градусов
 - 5) прыжки с касанием коленями груди
 - 6) касание пальцев вытянутых ног в прыжке
 - 7) касание пальцев ног за спиной в прыжке
 - 8) прыжки через скакалку или другой движущийся предмет
 - 9) стойка на голове
 - 10) стойка на руках
 - 11) хождение на руках
 - 12) удары ногой в стойке на другой ноге
 - 13) растяжения на одной ноге
 - 14) приседания на одной ноге
 - 15) «колесо»
 - 16) мостик с партнером
4. Упражнения для развития силы

Упражнения для развития силы предназначены для формирования определенных мышечных групп, задействованных в проведении технических приемов. Нагрузки при выполнении упражнений для развития силы должны быть умеренными и повышаться постепенно. Необходимым условием для прогресса является регулярность тренировок.

Упражнения для развития силы:

- 1) отжимания
 - 2) подъем торса вперед из положения лежа
 - 3) подъем торса вправо и влево из положения лежа
 - 4) подъем торса назад из положения лежа
 - 5) подъем ног
 - 6) прыжки в приседе
 - 7) приседания на одной
 - 8) подтягивания
 - 9) отжимания стоя
 - 10) подъем переворотом
 - 11) выпады
 - 12) прыжки с места
 - 13) подъем на носочки
5. Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития выносливости повышают работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой систем и увеличивают объем легких. При выполнении упражнений этого типа мышечные группы постоянно удерживаются на пороге усталости, вследствие чего объем работы, который они в состоянии проделывать, неуклонно повышается. Развивающие выносливость упражнения подразделяются на два вида: аэробные,

анаэробные.

Аэробные упражнения в буквальном переводе означают «требующие кислород». Упражнения этого вида выполняются при постоянном снабжении организма кислородом, насыщающим мышцы энергией. Примером развивающих выносливость аэробных упражнений может быть бег на длинные дистанции.

Анаэробными упражнениями называются те, для выполнения которых требуется больше кислорода, чем его может поступить в организм только при вдохе. Поэтому во время упражнений этого вида организм использует запасы накопленной в нем энергии. Примером развивающих выносливость анаэробных упражнений является прерывистая тренировка.

Вид упражнения, которое выполняет спортсмен, практически можно определить по дыханию. Если во время упражнения для развития выносливости он без труда может поддерживать беседу, значит, это упражнение аэробное. Если же дыхание затруднено и еще долго продолжает оставаться таковым после прекращения выполнения упражнения, значит, выполнявшееся упражнение анаэробное. Тренируя детей, следует учитывать, что их способность выполнять анаэробные упражнения очень ограничена и повысится лишь при физическом возмужании, которое начнется в период полового созревания.

6. Упражнения для развития выносливости:

- 1) прерывистый бег
- 2) бег вверх по холму или лестнице
- 3) бой с тенью
- 4) бег на длинные дистанции
- 5) изометрические упражнения
- 6) тренировка с тяжелой грушей
- 7) бег по лестнице
- 8) спарринг

Вид спорта

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для разучивания боковых ударов левой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивание двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Упражнения для разучивание тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, боковой левой в голову

Упражнения для серии боковых ударов в голову: правой, левой, правой.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов.

Упражнения на совершенствования уклонов.

Упражнения для тактических вариантов применения уклонов и контруклонов.

Подводящие упражнения и упражнения к прямому удару левой в туловище.

Упражнения для прямого удара левой в туловище.

Упражнения для тактических вариантов применения прямого удара левой в

туловище.

Упражнения для двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову.

Упражнения для тактического применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище.

Упражнения для двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для серии прямых ударов двойной прямой удар левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову.

Основы техники и тактики бокса

Разучивание бокового удара в голову и защита от него в парах.

Разучивание в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.

Разучивание двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Разучивание тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, боковой левой в голову.

Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях.

Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище.

Изучение серий из прямых и боковых ударов.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Совершенствование коротких ударов снизу в туловище.

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя.

Специальные навыки

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Тактика ближнего боя. Тактическая подготовка. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые

стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности ведения боя против боксёра - левши. Техническая подготовка. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов. Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Судейская подготовка

Правила судейства. Формула ведения боя. Характер победы (ВО, ЯП, НК, ДСК, НПБ, ОТК, НЯ). Методика определения победителя (оценка действий боксёров). Замечание, предупреждение, дисквалификация, запрещенные действия.

Различные виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол, лыжные гонки, плавание.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Спортивное и специальное оборудование

Тренажеры и приспособления для развития специальных физических качеств. Назначение подсобных помещений (раздевалок, душевых, санузлов, кладовой,

парной, бани, лаборатории).

3.2 Методические материалы.

Содержание и формы организации занятий.

По форме организации различают урочные занятия, проводимые под руководством тренера, и внеурочные (самостоятельные), выполняемые по заданию или по личной инициативе занимающихся. По содержанию учебного материала занятия бывают теоретические и практические.

Теоретические занятия проходят в форме лекций и бесед. Как правило, значительную часть теоретического материала занимающиеся осваивают на практических занятиях.

Учебные занятия ставят своей целью усвоение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях решаются задачи общей и специальной физической подготовки, изучаются и совершенствуются техника и тактика.

На контрольных занятиях принимают зачеты по технико- тактической и общефизической подготовке, проводят контрольные испытания для оценки качества учебно-тренировочной работы.

Соревновательные занятия проводят в форме неофициальных. Это может быть соревнования по ОФП с целью выявления готовности боксера к определенному этапу подготовки.

Основной формой организации занятий является тренировочное занятие, которое состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В каждой части решаются определенные задачи.

Рекомендации по проведению учебных занятий

Организационно-методические указания

Эффективность тренировочных занятий в боксе зависит от уровня реализации теоретических и методических принципов, отражающих закономерности построения тренировки – необходимое условие успешного обучения технике выполнения удара, ее освоения и дальнейшего совершенствования.

Преимущественно техническая и тактическая направленность учебных занятий

Достижения спортсмена в основном определяются уровнем его технической подготовленности. Важнейшая (главенствующая) задача спортсмена (под руководством тренера) овладеть безупречно выполняемой техникой отдельного удара. Общий результат выступления боксера на соревнованиях в избранном упражнении зависит от того, сколь точны его действия по выполнению каждого удара. В многолетней подготовке спортсмена высокой квалификации основным направлением тренировочного процесса должно быть постоянное совершенствование техники выполнения удара в сочетании с повышением тактического мастерства. Необходимо накапливать знания о тактических решениях и опыт их практического применения.

Постоянное совершенствование двигательных и психоэмоциональных качеств, функциональной подготовленности

Владение техникой выполнения удара и повышение стабильности выступлений в соревнованиях зависят от уровня развития двигательных и психических качеств, зрительно-моторных реакций, координированности, общей и статической выносливости, внимания, мышления, волевых и эмоциональных проявлений. Необходимо постоянное применение упражнений, направленных на их совершенствование. Это поможет спортсменам за более короткий срок овладеть техническими действиями и повысить уровень спортивного мастерства.

Создание резервных функциональных возможностей боксеров для обеспечения надежности выступлений в соревнованиях годовичного цикла

Определенное соотношение между объемами, интенсивностью и видами нагрузки во время тренировочных занятий должно подготовить боксера к деятельности в условиях высокой напряженности, которая характерна для соревнований. В целях обеспечения надежности выступлений спортсменов на состязаниях целесообразно проводить тренировки с нагрузками, несколько превышающими соревновательные, создавая у спортсменов резервные функциональные возможности. Следование этому принципу особенно важно в работе со спортсменами групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Индивидуализация состава действий и тактических решений в соревновательных условиях.

Личностные двигательные и психические качества спортсменов нередко проявляются в особенностях техники выполнения удара, в принятии тактических решений. Это следует учитывать и использовать, определяя по индивидуальным показателям объемы нагрузок, разновидности действий на тренировках и тактики в условиях соревнований. Индивидуальный подход необходим при работе с боксерами в группах спортивного совершенствования и высшего мастерства, а в отдельных случаях - к одаренным спортсменам и на более ранних этапах.

Ранжирование соревнований в годовичном цикле.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы круглогодичной подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы спортсмена, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годовичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психоэмоциональное восстановление после соревнований.

Повышение сложности тренировочных упражнений, увеличение объемов

и интенсивности (напряженности) их выполнения на разных возрастных этапах подготовки

На различных возрастных этапах подготовки боксеров по мере роста спортивного мастерства, с увеличением количества соревнований повышаются требования к технической и психической подготовленности спортсменов.

Усложнение упражнений, повышение напряженности их выполнения и увеличение объемов тренировочной работы должны проходить при постоянных педагогическом и врачебном контролях за физическим и психологическим состоянием занимающихся. В постепенности нарастания сложности упражнений, увеличения объемов и напряженности их выполнения, в посильности общих нагрузок – залог роста спортивных результатов и надежности выступлений спортсменов на соревнованиях различных уровней.

Учет перечисленных принципов построения тренировок при планировании тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях позволит более вдумчиво подбирать средства воздействия на обучаемых и ускорит повышение мастерства (квалификации) спортсменов-боксеров.

При проведении занятий по боксу, спортсмены обязаны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3.3 Материально-техническое обеспечение программы.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, тренажёрный зал, оборудование для ринга.

Таблица 4

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 3 кг)	комплект	10
3.	Груша боксерская набивная	штук	1
4.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
5.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6
6.	Лапа боксерская	пар	2
7.	Мат гимнастический	штук	4
8.	Мешок боксерский	штук	6

9.	Мяч теннисный	штук	2
10.	Мяч футбольный	штук	1
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Ринг боксерский (5 x 5м) на помосте (6 x 6 м)	комплект	1
14.	Секундомер	штук	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	2
17.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
18.	Стенд информационный	штук	1
19.	Стенка гимнастическая	штук	2
20.	Таймер спортивный	штук	1
21.	Штанга тренировочная	комплект	1

3.4 Методы выявления и отбора одарённых детей.

Система спортивного отбора в боксе, как, впрочем, и в любом другом виде спорта, представляет собой комплекс педагогических, психологических, социологических, медико-биологических и других видов исследований, в ходе которых выявляются задатки и способности ребенка, которые в наибольшей мере соответствуют требованиям избранного вида спорта. Известно, что спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс. В нашей стране разработана и успешно внедряется система спортивного отбора, начинающаяся в детском возрасте и завершающаяся в сборных командах страны для участия в соревнованиях самого высокого уровня. Отбор осуществляется в четыре этапа.

1 этап – первичный - индивидуальный отбор при зачислении в спортивную школу

2 этап – выявление наиболее перспективных учащихся по результатам контрольных испытаний (промежуточная аттестация по итогам учебного года)

3 этап – отбор детей на этапе совершенствования спортивного мастерства .

4 этап – отбор лидеров в сборные команды города, области, федерального округа, России).

На первом этапе происходит массовый просмотр и отбор детей из числа

желающих заниматься боксом для зачисления детей в первый базовый уровень. Отбор на базовый уровень – это очень ответственное мероприятие, которое в дальнейшем во многом определяет эффективность работы тренера-преподавателя и успешность выступлений учащихся школы на соревнованиях.

Как показывает анализ спортивной практики, в настоящее время осуществление спортивного отбора и прогнозирования успешности выступлений спортсменов еще недостаточно эффективны. По мнению современных ведущих специалистов в боксе прогноз результативности спортсменов оправдывается на 40-60%.

На данном этапе тренировочной деятельности отбор одарённых детей рекомендуется проводить следующим образом: наблюдать за годовым приростом результатов в контрольных соревнованиях, посещаемостью тренировочных занятий, желанием продолжать активно заниматься боксом и добиваться дальнейшего прогресса в спортивных достижениях.

3.5 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом.

Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18С, во время занятий спортзал должен проветриваться.

К тренировочным боям допускаются учащиеся, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

Применение защитных боксерских шлемов, кап, бандажей, эластичных бинтов, боксерских перчаток при тренировочных боях у боксеров обязательно.

Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

Требования безопасности перед началом занятий

Перед началом тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан проверить состояние спортзала, спортивного инвентаря, температурного режима, освещенности и т.д., убедиться в их соответствии предъявляемым требованиям или принять меры к устранению причин, не обеспечивающих безопасное проведение занятий. Если это не представляется возможным, поставить в известность администрацию. Занятия не начинать.

До начала проведения занятий на ринге необходимо проверить крепление стоек, натяжения канатов, они должны быть надежно закреплены и соответствовать правилам проведения соревнований по боксу.

Тренер-преподаватель в начале учебных занятий обязан осмотреть каждого участника, убедиться визуально в его нормальном самочувствии, наличии и соответствии его спортивной формы, виду проведения занятий. При подозрении на заболевание у учащегося или травмы, тренер-преподаватель обязан больного направить к врачу за разрешением на право его допущения к занятиям по боксу или отстранить его от занятий. Без спортивной формы обучающиеся к занятиям не допускаются.

После осмотра тренер-преподаватель обязан проинструктировать обучающихся о порядке проведения занятий.

Требования безопасности во время занятий

Тренер-преподаватель во время проведения занятий обязан постоянно находиться в спортивном зале и контролировать каждого учащегося, обеспечивать дисциплину, порядок и безопасность проведения занятий в соответствии с расписанием и образовательной программой.

Нахождение посторонних лиц в спортзале во время занятий не допускается.

Особое внимание тренер-преподаватель должен уделять учащимся, ведущим тренировочные бои, обращая внимание на самочувствие боксеров и соблюдение правил ведения боя. Тренер-преподаватель обязан немедленно остановить бой, если есть подозрение на переутомление, плохое самочувствие или заболевание участника боя. Разрешение на продолжение боя тренер-преподаватель может дать, убедившись, что здоровью боксера ничто не угрожает, в противном случае участник боя должен быть отправлен для кратковременного отдыха или до конца занятий.

При обнаружении неисправности или выходе из строя спортивного инвентаря, он должен быть изъят и заменен на исправный.

Требования безопасности по окончании занятий

По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь использованный на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом.

В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

4. План воспитательной работы.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и включает в себя:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий в том числе и в летний период (летний лагерь с дневным пребыванием детей);
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов, турниров с известными спортсменами города и области;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

При подготовке юного спортсмена следует знать, что воспитательная работа – это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания:

1. Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности

Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям гиревого спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и

коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Таблица 5

План воспитательной работы План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Духовно-нравственное	1. Беседа «Боксеры Белгородчины» 2. Беседа «Моральный кодекс спортсмена» 3. Беседа «Голосуем за жизнь вместе»	Сентябрь Октябрь Ноябрь	Бусловский В.И. Бусловский В.И. Бусловский В.И.
2	Гражданско-патриотическое	1. Посещение исторических и памятных мест Белгородчины (во время	в течение года	Бусловский В.И.

		<p>выезда на соревнования)</p> <p>2. Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных Дню народного единства.</p> <p>3. Участие в мероприятиях, посвящённых Дню защитника Отечества.</p> <p>4. Участие в мероприятиях, приуроченных к празднованию Дня Победы.</p> <p>5. Участие в мероприятиях, посвященных Дню России.</p> <p>7. Участие в мероприятиях, посвящённых Дню города</p>	<p>ноябрь</p> <p>февраль</p> <p>май</p> <p>июнь</p> <p>июль</p>	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p>
3	Трудовое	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	в течение года	Бусловский В.И.
4	Эстетическое	<p>1. Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья»</p> <p>2. Просмотр документальных и художественных фильмов об известных спортсменах-боксёрах</p> <p>3. Помощь в оформлении информационных стендов и наглядной агитации</p>	<p>апрель</p> <p>март</p> <p>сентябрь</p>	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p>
5	Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на	сентябрь	Бусловский В.И.

		<p>спортплощадке»</p> <p>2. Беседа по правилам безопасного поведения учащихся на дорогах и на транспорте «Дорога в ДЮСШ и домой»</p> <p>3. Беседа «Правила поведения учащихся во время проведения соревнований»</p> <p>4. Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»</p> <p>5. Беседа по правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время. Меры предосторожности и правила поведения на льду.</p>	<p>сентябрь</p> <p>октябрь</p> <p>декабрь</p> <p>январь</p>	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И.</p>
5	Работа с одарёнными детьми	1. Участие обучающихся в соревнованиях, согласно календаря соревнований	в течение года	Бусловский В.И.
6	Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	по мере необходимости	Бусловский В.И.
7	Спортивно-массовые мероприятия	<p>1. Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.</p> <p>2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях на период каникул (по отдельно составленным планам)</p>	в течение года	<p>Бусловский В.И.</p> <p>Бусловский В.И., администрация</p>

5. Система контроля и зачётные требования

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы промежуточной аттестации) и зачетные требования содержат:

комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;

перечень тестов и вопросов освоения теоретической части образовательной программы;

методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Таблица 6

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка

Бег на 800 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Из положения виса на перекладине - подъем ног до касания перекладины, засчитываются только движения, выполненные от момента подъема ног до соприкосновения ног с перекладиной. Результат фиксируется (количество раз).

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5.2 Тест освоения теоретической части образовательной программы

1. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

А. Кифоз

Б. Сколиоз

В. Остеопороз

Г. Спондилез

Правильный ответ: Сколиоз

2.Что такое здоровый стиль жизни?

- А. Способ жизнедеятельности личности
- Б. Повседневная деятельность личности в обществе В. То же, что и здоровый образ жизни
- Г. Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

Правильный ответ: Конкретная деятельность личности по достижению здорового образа жизни

3.Что такое утомление в спорте?

- А. Компенсация затраченной энергии
- Б. Аэробная усталость
- В. Временное снижение работоспособности
- Г. Анаэробная утомляемость

Правильный ответ: Временное снижение работоспособности

4.Что относится к основным физическим качествам?

- А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
 - Б. Сила, выносливость, скорость, координация движения
 - В. Силовая выносливость, скоростная выносливость, прыгучесть
 - Г.Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений
- Правильный ответ: Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

5.Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- А. с 5 до 9 часов
- Б. с 12 до 15 часов
- В. с 16 до 19 часов
- Г. с 20 до 22 часов

Правильный ответ: С 16 до 19 часов

6.Сколько мышц в теле человека?

- А. 1000
- Б. 550
- В. 700
- Г. 640

Правильный ответ: 640

7.Что понимается под быстротой человека?

- А. Быстро передвигаться по времени
- Б.Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

В.Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему

Г. Способность выполнять работу без изменения её параметров

Правильный ответ: Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.

8.Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Выбери правильно пять физических качеств, которые развиваются у школьника в процессе занятий физкультурой.

А. Сила, гибкость, быстрота, воля, трудолюбие

Б. Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила

В. Быстрота, активность, честность, упорство, сила.

Г. Координация, целеустремленность, воля к победе, ловкость, активность

Правильный ответ: Ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, сила.

9.Физическое качество — это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую

готовность осуществлять активные двигательные действия Найдите правильное определение для такого физического качества как сила.

А. Способ человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений

Б. Способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия

В.Способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой

Г. Способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности

Правильный ответ: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

10. Физические способности — это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии, у каждого человека по-разному.

Найдите физическое качество, подходящее под следующее определение: "Способность человека выполнять двигательные

действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия."

- А. Это сила
- Б. Это гибкость
- В. Это быстрота
- Г. Это выносливость

Правильный ответ: быстрота.

11. Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно). У ребенка есть периоды, в которых отдельные физические качества развиваются лучше, чем в другие. Как называются эти периоды?

- А. Их называют позитивным
- Б. Их называют сензитивным
- В. Их называют негативным
- Г. Их называют вариативным

Правильный ответ: Их называют сензитивными.

12. Есть много упражнений, помогающих формировать и укреплять правильную осанку. А каким способом можно определить правильность осанки?

- А. Сесть на стул
- Б. Лечь на полу на живот
- В. Лечь на полу на бок
- Г. Встать вплотную к стене

Правильный ответ: встать вплотную к стене.

13. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как...

- А. Антагонисты
- Б. Синергисты
- В. Пронаторы
- Г. Супинаторы

Правильный ответ: синергисты

14. Какое физическое качество преимущественно развивается при выполнении следующих упражнений: оздоровительная ходьба и бег, кроссовый бег до 2-х км, длительный бег 15-20 минут?

- А. Выносливость
- Б. быстрота
- В. ловкость
- Г. Гибкость

Правильный ответ: выносливость

Выносливость развивается в длительном беге и ходьбе.

15. Если на тренировках вы будете включать прыжки и многоскоки, прыжки со скакалкой, броски и толкание набивных мячей, то какие физические качества вы будете развивать?

- А. выносливость
- Б. скоростно-силовые
- В. скоростные
- Г. Силовые

Правильный ответ: скоростно-силовые

5.3 Методические указания по организации промежуточной аттестации обучающихся

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки.

Требования, предъявляемые к учащимся по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Основные формы аттестации:

- тестирование и (или) вопросы по теоретической подготовке,
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

Для осуществления контроля за СФП могут быть также использованы протоколы результатов соревнований различных рангов, где присваиваются спортивные разряды и звания.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Бокс» и согласно расписания занятий. Сроки проведения промежуточной аттестации май-июнь.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

К промежуточной аттестации допускаются все обучающиеся, занимающиеся по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Бокс», вне зависимости от того, насколько систематично они посещали тренировки.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на

следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

6. Перечень информационного обеспечения программы

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/А.О. Акопян и др.-3-е изд., стереотип. -М.: Советский спорт,2009.-72с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Иванов И.И. Уроки бокса. Методическое пособие. Издание 2-е, исправленное и дополненное . М., Воениздат, 1973.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Петров М.Н. Бокс: техника, техника, тренировка: практическое пособие/Максим Петров. -Минск: Харвест, 2016.- 208с.

Интернет – ресурсы:

1. www.doxing-fbr.ru
2. www.championat.com/boxing
3. pro-dox.ru
4. fightnews.ru
5. www.vringe.com
6. www.boxnews.com.ua
7. <http://boxind-point.ru>
8. <http://sportschool2mih.jimdo.com>

Список литературы для обучающихся:

1. Алимов А. "Бокс. Пособие по применению, или Путь мирного воина" 2008
2. Аман Атилов, Азбука бокса. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2007. – 64с.
3. Аман Атимов, Бокс за 12 недель. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2006.
4. Белов А.К. "Кулачное дело на Великой Руси"
5. Булычев А.И. "Бокс" 1964
6. Ковтик А.Н. "Бокс. Секреты профессионала" 2010
7. Ллойд Персивал "Как стать хорошим боксером"