

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по виду спорта **«БОКС»**
базового и углубленного уровня

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Королев Владимир Николаевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по боксу

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент:

Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора по УВР МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	30
1.1.Календарный учебный график.....	30
1.2.План учебного процесса.....	34
1.3.Расписание учебных занятий.....	37
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	38
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:.....	38
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	38
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка.....	46
2.1.3. Вид спорта (бокс).....	53
2.1.4. Основы профессионального самоопределения.....	63
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры.....	65
2.1.6. Судейская подготовка.....	69
2.2. Рабочие программы по предметным областям.....	69
2.3.Объемы учебных нагрузок.....	70
2.4.Методические материалы.....	71
2.5.Методы выявления и отбора одаренных детей.....	76
2.6.Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....	81
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	85
3.1. Воспитательная работа.....	85
3.2. Профориентационная работа.....	87
3.3. Антидопинговые мероприятия.....	88
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	90
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	91
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	93
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся..	93
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	95
Приложения.....	98

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО БОКСУ
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021г. № 728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора по УВР

МАУ ДО «ДЮСШ №2»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

— Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

— Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

— Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Уровень сложности программы – *базовый и углубленный*. Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе

избранного вида спорта), определение специализации.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики боевых единоборств для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия боксом обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней образовательные технологии соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей. Программа служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению тренировочного процесса спортсменов, специализирующихся в боксе.

Педагогическая целесообразность обусловлена применением в педагогическом процессе форм, методов и технологий, способствующих формированию двигательных умений и навыков, развитию основных и специальных физических качеств, необходимых для успешного овладения техникой и тактикой бокса, инновационных подходов к подготовке юных спортсменов. Инновационные подходы к подготовке боксеров предусматривают повышение базового уровня физической подготовки с акцентом на развитие скоростно-силовых качеств; стимулируемое развитие ведущих двигательных координаций (ловкости и точности) и специальной выносливости.

Ведущими методами в процессе обучения боксу являются интервальный и соревновательный. *Интервальный* метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях постоянной смены нагрузок и отдыха. Интервальная тренировка строится при учете следующих факторов:

интенсивности нагрузки, ее продолжительности, повторяемости нагрузки, продолжительности отдыха, формы отдыха. *Соревновательный* метод представляет собой специально организованную соревновательную деятельность. Он может быть представлен спаррингами, соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, контрольными и официальными соревнованиями.

Согласно основным целям дополнительного образования дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс» выполняет образовательную функцию, направлена на воспитание, обучение и творческое развитие личности ребенка. *Цель* программы - сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития занимающихся посредством занятий боксом, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

—отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

—подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

—формирование знаний об истории развития бокса в мире, в России, в регионе;

—формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

—формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

—обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

—формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по боксу;

—освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

—обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта - бокса;

—приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по боксу.

Воспитательные задачи программы:

—воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами бокса;

—формирование организаторских навыков и умений;

—воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умения брать на себя инициативу;

—воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (бокс) в свободное время;

—формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи программы:

- развитие технико-тактических навыков в боксе;
- развитие физических качеств, специфических для бокса;
- повышение уровня физической подготовленности;
- повышение функциональных возможностей организма средствами бокса;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по боксу в МАУ ДО «ДЮСШ№2» города Тобольска (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области:

на базовом уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта - бокс;
- различные виды спорта и подвижные игры;

на углубленном уровне сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта - бокс;
- основы профессионального самоопределения;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка.

Характеристика вида спорта бокс

Бокс – ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя - субмаксимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки

выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.

Бокс - один из древнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 века широкое распространение получил женский 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. Участники соревнований боксируют в специальных перчатках массой 10 унций (около 284 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

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, обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, создают необходимые условия 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.

Весовая категория - основной параметр боксера, играющий роль при организации поединка или для участия в соревнованиях. В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта бокс включает спортивные дисциплины (весовые категории), представленные в таблице 1.

Таблица 1.

Дисциплины вида спорта бокс

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	С
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Н
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	С
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л

Продолжение таблицы 1

весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Н
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	Д
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Н
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Н
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 91 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 91+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. Вес боксера очень сильно сказывается на его стиле и манере ведения

боя. В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров (таблица 2).

Таблица 2

Формула боя в соревнованиях
(Объём соревновательной деятельности)

Возраст	Новички	III разряд и выше
Мальчики, девочки 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девушки 13–14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши, девушки 15–16 лет	3 раунда по 1,5 минуте	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, 19-22 года, женщины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры 17–18 лет, 19–22 года, мужчины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

Адресат программы

Для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления (таблица 3).

Продолжительность обучения рассчитана на 8 лет: 6 лет на базовом уровне и 2 года на углубленном уровне сложности. Минимальный возраст для зачисления на первый год обучения базового уровня сложности - 9 лет, в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

*Контрольные упражнения для зачисления в группы
по виду спорта бокс*

№	Контрольные упражнения	9-10		11-12		13-14	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Бег 30 м, с	Не более		Не более		Не более	
		6,0	6,2	5,5	5,8	5,1	5,4
2.	Челночный бег 3x10 м, с	Не более		Не более		Не более	
		9,3	9,5	8,7	9,1	7,8	8,8
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	Не менее		Не менее		Не менее	
		4	-	5	-	9	-
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, раз	Не менее		Не менее		Не менее	
		-	10	-	12	-	13
5.	Подъем ног в висе к перекладине, раз	Не менее		Не менее		Не менее	
		2	-	4	2	8	4
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, раз за 1 мин	Не менее		Не менее		Не менее	
		32	27	36	30	40	35
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз	Не менее		Не менее		Не менее	
		13	7	18	9	25	11
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее		Не менее		Не менее	
		140	130	160	145	190	160
9.	Подтягивание на перекладине за 20 с, раз	Не менее		Не менее		Не менее	
		3	-	4	-	8	-
10.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 20 с, раз	Не менее		Не менее		Не менее	
		8	6	12	10	16	12
11.	Толчок набивного мяча весом 2кг сильнейшей рукой, м	Не менее		Не менее		Не менее	
		5	3	5,5	3,5	6	4

Необходимо выполнить минимально 8 из 11 предложенных нормативов для зачисления на обучение по программе.

Наполняемость тренировочных групп определяется с учетом техники безопасности и составляет:

в группах базового уровня сложности:

- 1-3 года обучения - минимальная 10, максимальная 30 человек;
- 4 года обучения – минимальная 10, максимальная – 25 человек;
- 5-6 года обучения – минимальная 7, максимальная 25 человек;

в группах углубленного уровня сложности:

- 1,2 года обучения – минимальная 7, максимальная 20 человек;
- 3,4 года обучения – минимальная 5, максимальная 20 человек.

Распределение недельной нагрузки по годам обучения представлено в таблице 4.

Таблица 4

Распределение недельной нагрузки по годам обучения

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Количество занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в год	Минимальная наполняемость групп (кол-во человек)	Максимальная наполняемость групп (кол-во человек)
Базовый уровень сложности								
1	9	3-4	1x1x2 1x1x2x2 2x2x2	4-6	46	184- 276	15	30
2	10	3-4	2x2x2 2x2x2x2	6	46	276	15	30
3	11	3-4	2x2x2 2x2x2x2	6-8	46	276- 368	15	30
4	12	3-4	2x3x3 2x2x2x2	8	46	368	15	25
5	13	4-5	2x2x3x3 2x2x2x2x2	10	46	460	15	25
6	14	4-5	2x2x3x3 2x2x2x2x2	10	46	460	15	25
Углубленный уровень сложности								
1,2	15-16	4-5	3x3x3x3 2x3x2x3x2	12	46	552	10	20

Продолжение таблицы 2

3,4	17-18	5-6	3х3х2х3х3 2х2х3х3х2х2	14	46	644	5	20
-----	-------	-----	--------------------------	----	----	-----	---	----

Тренировочный процесс планируется в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора школы на учебный год. Продолжительность одного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и не может превышать 2 часов на 1-3 году обучения, 3 часов на 4-6 году обучения и в группах углубленного уровня сложности. Допускается проведение занятий одновременно с обучающимися из разных групп при условии, что разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов, и не превышена единая пропускная способность спортивного сооружения.

Общий объем учебных часов за период обучения составляет: 2024 - 2208 часов на базовом уровне, 1104 – 1196 часов на углубленном уровне, в зависимости от недельной нагрузки.

Форма обучения: очная; очная с применением дистанционных технологий.

Основными формами образовательного и тренировочного процессов являются:

- групповые образовательные и тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- занятия по индивидуальным планам;
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- участие в соревнованиях;
- сборы в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- педагогические тестирования;
- самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля;

- дистанционное, электронное обучение;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся.

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий), соревновательная (участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях). Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Планируемые результаты освоения образовательной программы по обязательным предметным областям базового уровня сложности.

Первый год обучения

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»* обучающиеся будут *знать*:

- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- основы здорового образа жизни и питания;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- историю развития бокса в мире, в стране, в регионе, в городе;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными боксерами;
- места занятий, оборудование и инвентарь для бокса;
- правила безопасности во время занятий боксом, меры профилактики

травматизма;

- правила соревнований по боксу.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

- выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;

- выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости;

- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.

В предметной области «Вид спорта – бокс» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- умение владеть техническими и тактическими приемами бокса;

- выполнение боевой стойки боксера;

- технику передвижения в боевой стойке боксера;

- технику прямых ударов в голову и корпус;

- технику защитных действий от прямых ударов в голову и корпус;

- ведение боя изученными техническими приемами на дальней и средней дистанции.

Второй год обучения

В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» обучающиеся будут *знать*:

- сведения по истории Олимпийского движения в России, о выдающихся спортсменах, ценностях спорта, принципах честной спортивной борьбы;

- единую спортивную классификацию и ее значение;

- структуру российских соревнований по боксу;

- методы организации соревнований по боксу, правила бокса;

- требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов;

- сведения о костной системе, связочном аппарате и мышцах, их взаимодействии;

- о роли центральной нервной системы в деятельности всего организма;

- о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;

- о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения;

- о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

- о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом;

- о значении питания, как фактора, формирующего здоровье;

- о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки боксеров;

- классификацию и терминологию технических приемов;

- о самостоятельном развитии физических качеств и правилах их тестирования.

«В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений;

- выполнять упражнения, развивающие физические качества: силу, координацию;

- выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;

- уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами бокса;

- выполнять разминку перед тренировочным занятием, поединком;

- выполнять индивидуальные задания;

- выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег;

- играть в подвижные игры на ориентировку в пространстве;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.

В предметной области «Вид спорта – бокс» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- умение владеть техническими и тактическими приемами бокса;
- технику боковых ударов в голову;
- технику защитных действий от боковых ударов в голову;
- технику ударов снизу в корпус левой и правой рукой;
- технику защитных действий от ударов снизу в корпус;
- выполнение техники двухударных комбинаций: левый нижний в корпус+правый боковой в голову, правый нижний в корпус+левый боковой в голову.

Третий год обучения

В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» обучающиеся будут *знать*:

- классификацию российских и международных юношеских соревнований;
- о всероссийской федерации бокса, лучших российских тренерах, боксерах;
- понятие терморегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках;
- понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы боксеров в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период;
- о мерах предупреждения переутомления;
- о значении активного отдыха для спортсмена;
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле поединка;
- о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- характерные травмы боксеров, профилактику и меры по их предупреждению;

- понятие о спортивной технике;

- основные требования по физической подготовке, предъявляемые к боксерам различного возраста;

- об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

- основные недостатки в технике боксеров и пути их устранения;

- основные методы развития волевых качеств.

В предметной области *«Общая физическая подготовка»* обучающиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы без предметов;

- выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг);

- выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

- выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки);

- играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами бокса;

- играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол;

- выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции боксеров;

- выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов;

- выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств;

— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.

В предметной области «Вид спорта – бокс» обучающиеся будут *демонстрировать*:

— технику встречного удара в голову или корпус левой и правой рукой на удар противника;

— технику контратакующих действий после защиты или атаки противника;

— технику выполнения серии ударов «корпус-голова», «голова-корпус».

Четвертый год обучения

В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» обучающиеся будут *знать*:

— об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии, правилах бокса;

— о достижениях российских спортсменов-боксеров на международном, всероссийском уровне;

— единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по боксу;

— о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов;

— о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма;

— о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой;

— о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена;

— физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков;

— правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности;

— основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки боксеров.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут *уметь*:

— выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;

— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

— выполнять прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;

— выполнять специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей;

— выполнять беговые упражнения их различных стартовых положений;

— выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки боксера;

— выполнять специальные упражнения для развития ловкости, координации;

— выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке.

В предметной области «Вид спорта – бокс» обучающиеся будут *демонстрировать*:

— технику выполнения повторных ударов с дальней дистанции левой и правой рукой, чередования прямых, боковых, нижних ударов, включая переводы «корпус-голова», «голова-корпус»;

— технику и тактику двух-, трехударных комбинаций с дальней дистанции;

— технику и тактику защитных действий на дальней дистанции;

— технику и тактику ответных контратакующих действий после защиты одиночными, двойными, тройными ударами.

Пятый год обучения

В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» обучающиеся будут *знать*:

- о тренировке и «спортивной форме»;
- о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений, общей выносливости;
- о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с боксерами;
- о влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и работоспособность;
- об утомлении и переутомлении, причинах утомления;
- об оказании первой помощи при несчастных случаях;
- о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства;
- о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях;
- о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и поединком, содержании индивидуальных занятий;
- о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению;
- особенности организации и проведения соревнований по боксу.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут *уметь*:

- выполнять комплексы общеподготовительных беговых, прыжковых упражнений;
- выполнять упражнения и комплексы специальной физической

ПОДГОТОВКИ;

- выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча;
- выполнять ускорения на 15, 30, 60 м, выполнять беговые упражнения с изменением направления;
- выполнять бег по пересеченной местности (кросс) до 1000 м., бег 400 и 500 м.

В предметной области «Вид спорта – бокс» обучающиеся будут *демонстрировать*:

- технику и тактику повторных ударов на средней дистанции;
- технику и тактику двойных ударов на средней дистанции;
- технику и тактику трех, четырехударных атакующих комбинаций на средней дистанции.

Шестой год обучения

В предметной области «*Теоретические основы физической культуры и спорта*» обучающиеся будут *знать*:

- о планировании тренировочного процесса;
- о регулировании нагрузки на занятии (понятие объема и интенсивности);
- о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу;
- о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсмена во время соревновательной деятельности;
- методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий;
- о роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы);
- понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической

культуры и спорта;

— основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства;

— классификационные нормы и требования по боксу.

В предметной области «*Общая физическая подготовка*» обучающиеся будут уметь:

— выполнять комплексы общеподготовительных упражнений;

— выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, ловкости;

— выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением;

— выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений);

— выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки;

— выполнять бег с различным темпом и на разные дистанции;

— выполнять упражнения на силу, выносливость, гибкость;

— проводить судейство учебных боев по правилам;

— выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции боксеров;

— выполнять контрольно-тестовые итоговые упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

В предметной области «*Вид спорта – бокс*» обучающиеся будут демонстрировать:

— технику и тактику одноименных и повторных ударов на ближней дистанции;

— технику и тактику двухударных комбинаций в атаке и контратаке на ближней дистанции;

— технику и тактику различных серий ударов в атаке и контратаке на ближней дистанции.

Планируемые результаты освоения образовательной программы
по предметным областям углубленного уровня сложности.

В предметной области *«Теоретические основы физической культуры и спорта»*:

- знание истории развития вида спорта «бокс»;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по боксу, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий боксом; знание основ спортивного питания.

В предметной области *«Общая и специальная физическая подготовка»*:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по боксу;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий боксом.

В предметной области *«Основы профессионального самоопределения»*:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области «Вид спорта - бокс»:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «Различные виды спорта и подвижные игры»:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по боксу.

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В таблицах 5-9 представлен учебный план по образовательной программе, рассчитанный на 46 недель обучения, который содержит:

- календарный учебный график;
- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- расписание учебных занятий.

1.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график программы разрабатывается каждым тренером-преподавателем на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Начало учебного года в учреждении – 1 сентября, продолжительность – 46 недель. Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем. Теоретические и практические занятия планируются, исходя из недельной нагрузки по годам обучения. Самостоятельная работа обучающихся планируется на праздничные дни, выпадающие по расписанию в тренировочное время, и на период, когда тренер-преподаватель с отдельной группой обучающихся принимает участие в выездных соревнованиях. Каникулы для обучающихся планируются на время очередного отпуска тренера-преподавателя и составляют 4-6 недель, преимущественно в летний период. Календарный учебный график программы базового уровня представлен в таблице 5, углубленного уровня – в таблице 6.

Таблица 5

Г. Календарный учебный график

Год обучения		Календарный учебный график												Сводные данные															
		Сентябрь 02-08 09-15 16-22 23-29 30.09-06.10	Октябрь 07-13 14-20 21-27 28.10-03.11	Ноябрь 04-10 11-17 18-24 25.11-01.12	Декабрь 02-08 09-15 16-22 23-29 30.12-05.01	Январь 06-12 13-19 20-26 27.01-02.02	Февраль 03-09 10-16 17-23 24.02-01.03	Март 02-08 09-15 16-22 23-29 30.03-05.04	Апрель 06-12 13-19 20-26 27.04-03.05	Май 04-10 11-17 18-24 25-31 01-07	Июнь 08-14 15-21 22-28 29.06-05.07	Июль 06-12 13-19 20-26 27.07-02.08	Август 03-09 10-16 17-23 24-31	Автоматические занятия (Стория)	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего									
1	И	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	23/226	10/18	4	276	
	Ш	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	28	23/226	10/18	4	276
	С	/	/	/	4	/	/	/	4	2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	28	23/226	10/18	4	276
	Э																								28	23/226	10/18	4	276
	И	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	23/226	10/18	4	276
2	И	5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	28	23/226	10/18	4	276
	Ш	5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	28	23/226	10/18	4	276
	С	/	/	/	4	2	4	/	4	2	/	4	2	/	4	2	/	4	2	/	4	2	/	4	28	23/226	10/18	4	276
	Э																								28	23/226	10/18	4	276
	И	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	23/226	10/18	4	276
3	И	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	38	308/302	14/20	8	368
	Ш	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	38	308/302	14/20	8	368
	С	/	/	/	4	2	4	/	4	2	/	4	2	/	4	2	/	4	2	/	4	2	/	4	38	308/302	14/20	8	368
	Э																								38	308/302	14/20	8	368
	И	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	308/302	14/20	8	368
4	И	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	38	308/302	14/20	8	368
	Ш	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	38	308/302	14/20	8	368
	С	/	/	/	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	38	308/302	14/20	8	368
	Э																								38	308/302	14/20	8	368
	И	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38	308/302	14/20	8	368
	Ш	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	38	308/302	14/20	8	368
	С	/	/	/	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	38	308/302	14/20	8	368
	Э																								38	308/302	14/20	8	368

1.2. План учебного процесса

В плане учебного процесса общий объем учебной нагрузки распределен по годам обучения, предметным областям и формам учебной работы. План учебного процесса составляется тренером-преподавателем на учебный год, исходя из недельной нагрузки, и включает в себя обязательные и вариативные предметные области. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему образовательной программы базового уровня составляет:

- 10-25% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 20-30% - Общая физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (бокс);
- 5-15% - Различные виды спорта и подвижные игры;

Углубленного уровня:

- 10-15% - Теоретические основы физической культуры и спорта;
- 10-15% - Общая и специальная физическая подготовка;
- 15-30% - Вид спорта (бокс);
- 15-30% - Основы профессионального самоопределения;
- 5-10% - Различные виды спорта и подвижные игры;
- 5-10% - Судейская подготовка.

До 10 % от общего объема программы выделяется на самостоятельную работу обучающихся, которая подлежит отдельному планированию и контролю со стороны тренера-преподавателя на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио-, фото- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Планирование физкультурных и спортивных мероприятий осуществляется в рамках календарного плана спортивно-массовой и воспитательной работы. Построение содержания программы с учетом индивидуального развития детей, а также национальных и культурных

особенностей Тюменской области регулируется календарно-тематическим планом тренера-преподавателя на текущий год обучения и учитывается при проектировании тренировочных занятий.

План учебного процесса образовательной программы базового уровня сложности представлен в таблице 7, углубленного уровня сложности – в таблице 8.

Таблица 7

План учебного процесса базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретическое	Практическое	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6 ч.)	2-й год (6 ч.)	3-й год (8 ч.)	4-й год (8 ч.)	5-й год (10 ч.)	6-й год (10 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2208	106	224	1838	32	8	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1912	84	224	1604	32	8	234	234	330	330	392	392
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	224		224		2,5	0,5	28	28	38	38	46	46
1.2.	Общая физическая подготовка	660	46		614	17,5	3,5	96	96	126	110	116	116
1.3.	Вид спорта (бокс)	1028	38		990	12	4	110	110	166	182	230	230
2.	Вариативные предметные области	296	22		274			42	42	38	38	68	68
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	296	22		274			42	42	38	38	68	68
3.	Теоретические занятия	224						28	28	38	38	46	46
4.	Практические занятия	1838						234	232	308	302	382	380
4.1.	Тренировочные мероприятия	1750						224	222	292	286	364	362
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	64						6	6	12	12	14	14
4.3.	Иные виды практических занятий	24						4	4	4	4	4	4

Продолжение таблицы 7

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
5.	Самостоятельная работа	106						10	12	14	20	24	26
6.	Аттестация	40						4	4	8	8	8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	32						4	4	8	8	8	
6.2.	Итоговая аттестация	8											8

Таблица 8

План учебного процесса углубленного уровня сложности

N п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1,2-й год (12 ч.)	3,4-й год (14 ч.)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Общий объем часов		1196	54	82	1044		16	552	644
1.	Обязательные предметные области	1078	54	82	942		16	498	580
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	82		82			1	36	46
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	204	20		184		7	120	84
1.3.	Вид спорта (бокс)	700	24		676		8	296	404
1.4.	Основы профессионального самоопределения	92	10		82			46	46
2.	Вариативные предметные области	118			118			54	64
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	58			58			26	32
2.2.	Судейская подготовка	60			60			28	32
3.	Теоретические занятия	82						36	46
4.	Практические занятия	1044						484	560
4.1.	Тренировочные мероприятия	938						432	506
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	92						46	46
4.3.	Иные виды практических занятий	14						6	8
5.	Самостоятельная работа	54						24	30
6.	Аттестация	16						8	8
6.1.	Промежуточная аттестация	0							
6.2.	Итоговая аттестация	16						8	8

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на учебный год в соответствии с формой, утвержденной приказом Минспорта России от 23.09.2021 N 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», с учетом санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20). Изменения в расписание могут вноситься в течение учебного года по мере необходимости в связи с изменением места, времени занятий или смены тренера-преподавателя. Форма расписания представлена в таблице 9, утвержденное расписание занятий отделения бокса на каждый учебный год представлено в приложении (приложение 1).

Таблица 9

Расписание учебных занятий на 20___/20___ учебный год

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАУ ДО «ДЮСШ №2»
от _____ № _____

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

Методист _____ / _____
Ст. тренер-преподаватель _____ / _____

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

Методическая часть программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

2.1.1. Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Цель предметной области - содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством формирования интеллектуальной культуры личности, интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- формирование навыка здорового образа жизни, основ здорового питания;
- ознакомление с нормативно-правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории развития спорта, спортивного движения.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий, а также самостоятельного

изучения специальной литературы по различным вопросам бокса и другим разделам теоретической подготовки.

Основные темы, изучаемые в предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Содержание предметной области

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Уровень сложности Раздел/год обучения	Базовый						Углубленный	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе	x	x	x	x	x	x	x	x
История возникновения бокса, развитие бокса в России и мире	x	x	x	x	x	x	x	x
Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма	x	x	x	x	x	x	x	x
Личная и общественная гигиена	x	x	x	x	x	x	x	x
Правила бокса	x	x	x	x	x	x	x	x
Спортивное и специальное оборудование и инвентарь	x	x	x	x	x	x	x	x
Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта			x	x	x	x	x	x
Специальные навыки	x	x	x	x	x	x	x	x
Развитие творческого мышления	x	x	x	x	x	x	x	x
Итого часов	28	28	38	38	46	46	36	46

Содержание программного материала по разделам предметной области БУС – 1 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном

обществе. Физическая культура как составляющая общей культуры. Массовый народный характер спорта в нашей стране.

2. История возникновения бокса, развитие бокса в России и мире. Возникновение бокса. Бокс - олимпийский вид спорта.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом.

4. Личная и общественная гигиена. Общие гигиенические требования к занимающимся боксом. Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим.

5. Правила бокса. Основные правила соревнований по боксу.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по боксу. Ринг. Боксерские мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для бокса. Техника безопасности на занятиях боксом.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие скоростно-силовой и специальной выносливости. Развитие умения точно выполнять технические задания.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта.

БУС - 2 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования.

2. История возникновения бокса, развитие бокса в России и мире. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-боксеры мира, России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Систематическое занятие спортом (боксом). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма.

4. Личная и общественная гигиена. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.

5. Правила бокса. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к их проведению.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по боксу. Ринг. Боксерские мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для бокса. Техника безопасности на занятиях боксом.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

8. Специальные навыки. Развитие «чувства пространства» при выполнении физических упражнений (ринг, спортивный зал, расположение соперников в ринге).

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта. Создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий.

БУС - 3 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Функции и значение физической культуры и спорта в обществе. Современное спортивное движение.

2. История возникновения бокса, развитие бокса в России и мире. Достижения российских боксеров в мировом спорте. Федерации бокса.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.

4. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий боксом, инвентарю и спортивной одежде. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и вода) для закаливания организма. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Профилактика травматизма на занятиях боксом. Вред курения и употребления спиртных напитков.

5. Правила бокса. Весовые категории. Правила ведения боя. Квалификационные соревнования.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Условия хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Снаряды для отработки ударов. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий боксом.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Законодательство РФ в сфере образования, области физической культуры и спорта. Закон о физической культуре и спорте в РФ.

8. Специальные навыки. Развитие «чувства пространства» при выполнении физических упражнений (ринг, спортивный зал, расположение соперников в ринге).

9. Развитие творческого мышления. Изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил.

БУС - 4 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном

обществе. Развитие детско-юношеского спорта. Олимпийское движение, Олимпийские игры.

2. История возникновения бокса, развитие бокса в России и мире. Состояние и основные задачи развития бокса в Тюменской области. Система соревнований по боксу. Первенство области, чемпионаты России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Восстановительные мероприятия в спорте.

4. Личная и общественная гигиена. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим питания спортсмена. Профилактика спортивного травматизма. Профилактика вредных привычек.

5. Правила бокса. Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Положения о соревнованиях. Система и календарь соревнований. Права и обязанности участников соревнования. Дисквалификация спортсмена.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке боксера.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды.

8. Специальные навыки. Развитие умения применять меры страховки и само страховки при выполнении упражнений. Развитие умения точно выполнять технические задания. Развитие специальных физических качеств для занятий боксом.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря.

Развитие умения оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

БУС – 5, 6 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Выдающиеся спортсмены Тюменской области.

2. История возникновения бокса, развитие бокса в России и мире. Спортивные достижения боксеров Тюменской области. Спортивные сборные команды РФ и Тюменской области. Школьные спартакиады, чемпионаты России.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа. Дневник самоконтроля, его формы, содержание.

4. Личная и общественная гигиена. Правила здорового образа жизни. Режим тренировочной деятельности и отдыха в период соревнований. Восстановительные мероприятия в спорте. Профилактика вредных привычек.

5. Правила бокса. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования. Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке боксеров.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ.

8. Специальные навыки. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения),

воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря. Развитие умения оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

УУС – 1-2,3-4 год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России и их роль в современном обществе. Национальные проекты в области физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивные проекты в Тюменской области.

2. История возникновения бокса, развитие бокса в России и мире. Задачи и перспективы дальнейшего развития бокса в России. Участие Российских боксеров в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности обучающихся, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

4. Личная и общественная гигиена. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.

5. Правила бокса. Определение результатов на соревнованиях по боксу. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о

соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.

6. Спортивное и специальное оборудование и инвентарь. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке боксеров. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в боксе, а также его ремонт.

7. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Тюменской области.

8. Специальные навыки. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

9. Развитие творческого мышления. Изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы. Использование разнообразных средств и методов, различного инвентаря. Развитие умения оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

2.1.2. Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. При планировании занятий ОФП необходимо учитывать наиболее благоприятные периоды для развития тех или иных физических качеств (таблица 11).

Таблица 11.

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Задачами общей физической подготовки являются:

— Всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

— Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

— Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

— Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. На первых этапах изучения бокса используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Содержание программного материала для всех годов обучения

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов. Динамический и статический режим выполнения упражнений.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, 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 вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - вернуться 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 вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

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 сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад;

-повороты туловища со штангой в руках;

-стоя на небольшом возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения 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.

Специально-подготовительные упражнения для всех годов обучения.

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Упражнения для развития быстроты. 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 удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита 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 по развитию специальной выносливости. Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости. 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.

Упражнения для развития равновесия. 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.); 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; 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»; 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.; 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.

2.1.3. Обязательная предметная область «Вид спорта – бокс»

Цель предметной области - развитие физических качеств, формирование на их основе техники и тактики в боксе; повышение уровня функциональных возможностей обучающихся; формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- обучение основам техники вида спорта бокс;
- усвоение терминологии в виде спорта бокс;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативных требований по контрольным упражнениям, соответствующим году обучения;
- освоение правил вида спорта бокс;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил безопасности эксплуатации физкультурно-

спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря в боксе, правил поведения на физкультурных и спортивных мероприятиях, знание спортивной экипировки, информирование обучающихся о факторах риска и мерах по предупреждению травм во время занятий боксом.

Содержание программного материала предметной области «Вид спорта»

Технико-тактическая подготовка.

Базовый уровень сложности

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

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

Передвижение 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. Передвижения 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 передвижении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при передвижении назад роли ног меняются. При передвижении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Передвижение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Передвижение скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует передвижению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета

при передвижениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление передвижения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Передвижения 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.

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; сайд-степ;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайд-степом 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;
- 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 четырёх ударные 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 четырёх ударные 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 13-15 лет 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.

Защитные действия

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.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением 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.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Углубленный уровень сложности

Технико-тактическая подготовка

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защит от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах процесс строится с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;

- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;

- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёх ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий.

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

Участие в соревнованиях

Тренировочный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

На базовом уровне 1-3 года обучения преимущество отдается игровым соревновательным методам, рекомендуется использование контрольных соревнований в виде выполнения контрольно-переводных нормативов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Участие обучающихся в официальных соревнованиях регламентируются календарным планом спортивно-массовых мероприятий (приложение 2).

2.1.4. Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности)

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и

практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений из бокса, подготовки спортсменов массовых разрядов.

В качестве основных задач предполагается:

— воспитать у обучающихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

— сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в виде спорта бокс;

— приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с боксерами групп 1-2 года обучения базового уровня сложности;

— приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности обучающихся;

— овладеть базовыми навыками технического обслуживания оборудования в боксе.

Непосредственное решение задач предусмотрено программой занятий с обучающимися тренировочных групп углубленного уровня сложности. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Содержание программного материала

Формы тренировочных занятий. Тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей ТЗ. Организация и проведения ТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Терминология бокса. Подача команд для построения, перестроения. Подача основных команд. Проведение разминки. Качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки.

Периодизация круглогодичной тренировки боксёров. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

2.1.5. Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники бокса посредством использования физических упражнений из других видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, волейбол, регби; сложно-координационных видов спорта: гимнастика, акробатика; циклических видов спорта: легкая атлетика, велоспорт, лыжные гонки, плавание;

- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;

- формирование навыка сохранения физической формы;

- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;

- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу - навык

солидарного действия.

Содержание предметной области

Спортивные и подвижные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки, направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации; воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения, напряженной учебно-тренировочной деятельности. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Подвижные игры. Игры с различными предметами, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием. Эстафеты встречные и круговые.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч, регби и другие.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных

требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол — наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Акробатические упражнения: различные кувырки (вперед, назад, боком), стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, индивидуальные и парные. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании, подтягивании. Простейшие прыжки, висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах.

Легкая атлетика. Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции 30-60-100 м, кросс, 6-минутный бег. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается

большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Ходьба на лыжах. Хорошо развивает все группы мышц, положительно влияет на системы и органы организма, вырабатывает общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах

положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

2.1.6. Вариативная предметная область «Судейская подготовка» (для углубленного уровня сложности)

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области организации и проведения массовых соревнований по боксу.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы и участия в организации и судействе соревнований.

Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Обучающиеся групп углубленного уровня сложности должны принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Содержание программного материала

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

2.2. Рабочие программы по предметным областям

Рабочие программы по предметным областям являются приложением к данной программе.

2.3. Объемы учебных нагрузок

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана процессе реализации программы представлено в таблице 12, учебная нагрузка – в таблице 13.

Таблица 12

*Соотношение объемов обучения по предметным областям
по отношению к общему объему учебного плана*

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень сложности программы (%)	Углубленный уровень сложности программы (%)
1. Обязательные предметные области			
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	
1.3	Общая и специальная физическая подготовка		10-15
1.4	Вид спорта	15-30	15-30
1.5	Основы профессионального самоопределения		15-30
2. Вариативные предметные области			
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка		5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Базовый уровень (год обучения)						Углубленный уровень (год обучения)	
	1	2	3	4	5	6	1,2	3,4
Количество часов в неделю	4-6	6	6-8	8	10	10	12	14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	184-276	276	276-368	368	460	460	552	644
Общее количество занятий в год	138-184	138-184	138-184	138-184	184-230	184-230	184-230	230-276

2.4. Методические материалы

Средства и методы спортивной тренировки.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы;

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы, используемые в процессе обучения

1. Практические методы.

— *Метод упражнения.* Систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

— *Метод разучивания по частям.* Метод предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в целое. Это облегчает процесс усвоения действий. Этот метод незаменим при обучении сложным по координации действиям и при необходимости воздействовать на отдельные суставы и группы мышц.

— *Метод разучивания в целом.* Применяется на любом этапе обучения.

— *Игровой метод.* Наиболее характерными признаками игрового метода являются: ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых

действиях; чрезвычайная изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий; высокие требования к творческой инициативе в действиях.

— *Интервальный метод*. Предусматривает выполнение двигательных действий в условиях постоянной смены нагрузок и отдыха. Интервальная тренировка строится при учете следующих факторов: интенсивности нагрузки, ее продолжительности, повторяемости нагрузки, продолжительности отдыха, формы отдыха.

— *Соревновательный метод* предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Он может быть представлен спаррингами, соревнованием на количественный или качественный результат при выполнении отдельных двигательных действий, контрольными и официальными соревнованиями. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований, с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях.

2. Словесные методы.

Рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

3. Наглядные методы:

— *правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;*

— демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся;

— применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние

Рекомендации по проведению занятий ОФП и СФП с применением современных методик и оборудования

— *Методика тренировки «Animal Flow» (животный поток)*. Эта методика для разностороннего развития физических качеств (ловкости, силовых способностей, выносливости, скорости) построена на работе с собственным весом тела, без применения какого-либо оборудования. Для выполнения движения Animal Flow в работу включаются разноименные конечности, например правая нога и левая рука. Тренировки по системе Animal Flow направлены на развитие разных групп мышц и состоят из нескольких видов упражнений:

- упражнения, способствующие укреплению запястий для безопасного выполнения поз с упором на руки;

- упражнения на растяжку, благодаря которым повышается гибкость, мобильность и укрепляются слабые участки тела;

- переходные движения – связки между позами;

- позы животных – основные упражнения, имитирующие движения птиц, зверей, насекомых.

Комплекс упражнений методики «Animal Flow» является вариативным, составляется с учетом задач конкретного занятия и включается в подготовительную или заключительную часть тренировочного занятия.

— Учебно-методический модуль для развития координационных способностей с применением *тренажера «Файт Болл Боксинг» (мяч на резинке)*. Бейсболка с прикрепленным к ней мячом надевается на голову, мяч располагается на высоте живота, длина резинки регулируется: чем меньше длина резинки, тем сложнее тренировка.

Стадии работы таковы:

1. Мяч оттолкнуть от себя рукой, несильно ударить кулаком. Он летит вниз, либо в сторону от бьющего. Ключевая задача – поражать середину мяча, чтобы он полетел по прямой траектории. Затем он возвращается обратно – в лицо. За эти мгновения требуется успеть снова его поразить. По такому принципу следуют непрерывные штурмы. Мяч не должен достигать лица. Новичкам лучше отказаться от мощных ударов и сосредотачивать их только вниз. Продолжительность работы в подобном темпе — 10-20 минут ежедневно, пока исполнение не будет отточено до идеального.

2. То же, но с большей интенсивностью и силой ударов. Удары только перед собой, мяч всегда должен находиться на линии глаз. Так хорошо совершенствовать прямые и боковые атаки. В работе можно использовать обе руки поочередно. Каждый боец улучшает персональные комбинации.

3. Аналогичные действия, что и в п.2 + оборона. После каждой атаки надо располагать руки у подбородка. Так вырабатывается привычка правильной обороны. Локти при этом защищают корпус. Интенсивность – та же.

4. Аналогия с п.3 + передвижения. Нужно перемещаться по помещению. Работа проходит в челноке. Нужно постоянно поражать мяч, он не должен опускаться, а боец успевает вернуть руки. Интенсивность – аналогичная.

5. Аналогия с п.4., только концентрировать внимание надо не на мячике, а на другом объекте, например: смотреть на коллег по тренировкам, смотреть бои или фильм на экране. Так хорошо развивается периферическое зрение и концентрация.

Применение тренажера «Файт Болл Боксинг» способствует развитию стремительной реакции на движущиеся мишени; совокупной координации в пространстве; координации действий плечевого пояса; выносливости; точности атак по целям в движении; чувства дистанции.

*Рекомендации по технико-тактической подготовке
боксеров-новичков 1 и 2 года обучения*

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение

изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в

классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и 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.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу.

После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится

6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение 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.

Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря. На август планируется отдых.

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Спортивный отбор - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если обеспечена комплексная методика оценки личности обучающегося, предполагающая использование различных

методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности. Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности - задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта - задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности. Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. Спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей.

1. Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические

возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

2. *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

3. *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

4. *Принцип участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

5. *Принцип использования тренинговых методов и заданий.* Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

6. *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.* Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических

качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности обучающегося к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько обучающиеся соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию,

физической подготовленности обучающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающихся, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста.

Медицинское обеспечение.

Медицинское обеспечение обучающихся включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья;
- оценку адекватности физических нагрузок состоянию здоровья обучающихся;
- профилактику и лечение заболеваний обучающихся и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
- восстановление здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Углубленное медицинское обследование обучающихся проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом

развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма обучающегося и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценку уровня физического развития, уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценку психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценку влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий легкой атлетикой с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам диспансеризации оценивается адекватность нагрузки на организм обучающегося, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний к занятиям в ДЮСШ.

1.2. При проведении занятий должны соблюдаться расписание, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать

правилам занятий и соревнований по боксу. Основное гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию — травмобезопасность.

Для профилактики спортивного травматизма необходим своевременный и качественный контроль за состоянием технологических устройств, крепления спортивных снарядов, средств страховки и различных защитных приспособлений. Спортивные снаряды должны оборудоваться табличками с указанием предельно допустимых нагрузок. Количество, вид, места расположения и нормативные нагрузки технологических устройств для крепления спортивных снарядов должны соответствовать схеме расположения и чертежам этих устройств. Усилия, прилагаемые к технологическим устройствам, не должны превышать предельно допустимых величин, указанных в схеме расположения технических устройств и обозначенных мест креплений.

Для профилактики травм в боксе используется специальное снаряжение: специальный бандаж для защиты от травм, связанных со случайными ударами ниже пояса, капа, — мягкая каучуковая прокладка на зубы верхней челюсти. Капы подбираются для каждого боксера и хранятся в алюминиевой или пластмассовой коробочке с влажной губкой, предохраняющей их от чрезмерного высыхания. После пользования на зубника его тщательно промывают. Брови и уши боксеров защищают специальные маски. Они изготавливаются из мягкой кожи с набивкой из губчатой резины или различных синтетических материалов.

— Маски должны периодически дезинфицироваться, боксерские перчатки после тренировки — просушиваться, а их внутренняя поверхность — периодически дезинфицироваться. Покрышки боксерского ринга и борцовского ковра необходимо протирать несколько раз в день влажной тряпкой, обрабатывать пылесосом и 1—2 раза в неделю протирать 3%-ным раствором перекиси водорода с добавлением 0,5% стирального порошка.

III. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

План воспитательной и профориентационной работы разрабатывается и утверждается ежегодно и содержит:

- групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую, исследовательскую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;
- организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

3.1. Воспитательная работа

Цель - воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Основные задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;
- воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Основные направления воспитательной работы:

1. Гражданско-патриотическое: 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 баскетбола.

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

Основные методы воспитательной работы:

- убеждение;
- положительный пример;
- поощрение;
- требование.

Основные средства воспитательной работы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные формы воспитательной работы:

- встречи с выпускниками, знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- массовые физкультурно-спортивные и культурно-досуговые мероприятия школы и города;

- просмотр соревнований по баскетболу(видео, телевидение) и их обсуждение;
- психологические тренинги под руководством педагога-психолога (командного взаимодействия, бесконфликтного поведения и др.);
- линейка выпускников ДЮСШ.

3.2. Профориентационная работа

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;
- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами.

План воспитательной и профориентационной работы на учебный год представлен в приложении (приложение 3).

3.3. Антидопинговые мероприятия

В настоящее время проблема применения допинга расценивается как угроза безопасности жизнедеятельности и прямая предпосылка асоциального поведения в подростково-молодежной среде. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта.

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

- реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;
- формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);
- участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

- медицинские и психологические последствия допинга;
- допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;
- организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;
- привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);
- знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех годах обучения является обязательным разделом образовательной программы. Цель контроля -обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся и своевременность внесения корректив в программу.

Основными объектами педагогического контроля являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика физического развития и спортивных результатов;
- уровень теоретических знаний бокса, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, регулярная посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем основным предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая —после освоения программы по окончании шестого года обучения.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование по теоретической подготовке;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);

— мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (выполнение спортивных разрядов и результаты участия в соревнованиях).

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Контрольные упражнения и нормативы их выполнения для оценки результатов освоения программы представлены в таблицах 14-15.

Таблица 14

Контрольные нормативы

для групп базового уровня сложности 1, 2, 3 годов обучения (до 11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6,10 мин)	Бег 1000 м (не более 6,30 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 4 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 5 м, слабейшей рукой не менее 3м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 3 м, слабейшей рукой не менее 1м)
	Прыжки на скакалке за 1 мин (не менее 90 раз)	Прыжки на скакалке за 1 мин (не менее 90 раз)

Контрольные нормативы
для групп базового уровня сложности 4, 5, 6 года обучения (с 12 лет)
и углублённого уровня сложности (с 15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 60 м (не более 9,6 с)	Бег на 60 м (не более 10,6 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10 мин.)	Бег 2000 м (не более 12,10 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела - 18%) кг	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела - 18%) кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 5 м, слабейшей рукой не менее 3 м)
	Прыжки на скакалке не менее 3-х мин	Прыжки на скакалке не менее 3-х мин

Технико-тактическое мастерство (бокс)

Контрольные упражнения (тесты)	Уровень и год обучения			
	БУС-4	БУС-5	БУС-6	УУС
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	20	23	25	25
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	90	120	170	170
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	60	60	70	70

4.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Тесты контроля знаний по итогам освоения предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» представлены в приложении (приложение 4). Вопросы объединены в темы: «Правила бокса», «История бокса», «Техника и тактика бокса». По мере изучения разделов тем тренер-преподаватель самостоятельно составляет опросник, состоящий из не менее, чем 10 вопросов для каждого года обучения.

4.3. Методические указания по организации аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, для перевода на следующий год обучения) и итоговая (после освоения программы, по окончании шестого года обучения и углубленного уровня сложности) аттестация обучающихся. Аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь), сроки и порядок её проведения утверждаются приказом директора. Форма аттестации — сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке, а также выполнение тестов для проверки знаний по теории и методике физической культуры и спорта. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения. Непосредственное проведение контрольно-переводных испытаний осуществляет тренер-преподаватель группы.

По итогам аттестации на следующий год обучения переходят обучающиеся, успешно выполнившие контрольные нормативы по всем предметным областям программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год обучения не переводятся, для них возможно повторное прохождение обучения в группе данного года обучения (но не более одного раза). При повторном невыполнении норм такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу, либо отчисляются из школы

за не освоение программных требований (не выполнение требований по спортивным показателям). Обучающиеся, выполнившие нормативы ВФСК ГТО на бронзовый, серебряный или золотой знак в текущем периоде, могут быть освобождены от сдачи контрольно-переводных испытаний по общей физической подготовке.

В течение учебного года тренером-преподавателем проводится мониторинг и фиксация результатов спортивного мастерства обучающихся – выполнение спортивных разрядов по боксу и уровень результатов участия в спортивных соревнованиях. Результаты мониторинга фиксируются в классификационной книжке обучающегося.

По окончании обучения по данной программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого установлена локальным нормативным актом школы, и квалификационная книжка спортсмена (при наличии ее у обучающегося).

Методические указания к выполнению тестов

1. Бег на 30 м, 60 м. Выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов, одна попытка. В забеге участвуют не более двух обучающихся, фиксируется время с точностью до десятой доли секунды.

2. Прыжки в длину с места. И.п. у стартовой линии ноги параллельно, взмах двумя руками, толчок двумя ногами, приземление одновременно на две ноги. Измерение стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, три попытки, фиксируется лучший результат в сантиметрах;

3. Подъем корпуса из положения лежа (количество раз в минуту). И.п. лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела, подъем корпуса до вертикального положения.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы

1. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собр. законодательства РФ.-№ 50.–Ст. 6242.
2. Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12.12 № 273-ФЗ // Собр. законодательства РФ.-№ 53.–Ст. 7598.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728 «Федеральные государственные требования к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (Зарегистрировано в Минюсте России 12.10.2021 №65381)
4. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 № 30531)
5. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...") (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296)

Основная литература

1. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных

- детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
2. Брайент Д., Кретти Ж. Психология в современном спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
 3. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. - М.: ТВТ Дивизион, 2005.
 4. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова.- Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767, (1) с.: ил.
 5. Бокс «Эффективная система тренировок», - В.Щитов, Москва: торговый дом «Гранд», 2003 г.
 6. Верхошанский Ю.В. На путик научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика ФК, 1997, №2.
 7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
 8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
 9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
 10. Калмыков Е. В. - Рекомендации по составлению программы по боксу и кикбоксингу. - М.:РГУФК 2008г.
 11. Полиевский и др. Общеразвивающие упражнения. - М.: Физкультура и спорт,2002.
 12. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
 13. Ширяев А.г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и ДОП.- СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. -190 с.
 14. Менхен Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

Интернет ресурсы:

1. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия /свободная энциклопедия/
2. <http://www.minsport.gov.ru> -Министерство спорта РФ
3. <http://www.boxing-fbr.ru/> -Федерация бокса России

