

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Вилуйская детско-юношеская спортивная школа им. В.Г. Румянцева»  
муниципального района «Вилуйский улус (район)»  
Республика Саха (Якутия)

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 16  
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«Вилуйская ДЮСШ  
им. В.Г. Румянцева»  
Осипов Г.Д.  
Приказ №1-143 от «02» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по боксу «Школа бокса»**

**Возрастная категория:** *от 7 до 18 лет*

**Срок реализации программы:** *1 год*

**Направленность:** *физкультурно-спортивная*

**Уровень программы:** *Базовый*

**Вид программы:** *модифицированная*

Разработчик программы:  
Иннокентьев Андрей Васильевич  
тренер-преподаватель по боксу

Вилуйск  
2024 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
	<b>п/п</b>	
1.	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Особенности организации образовательного процесса	6
1.3.	Цель и задачи программы	7
1.4.	Содержание программы	8
1.5.	Планируемые результаты	19
2.	<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	20
2.1.	Календарный учебный график	20
2.2.	Условия реализации программы	22
2.3.	Формы аттестации	24
2.4.	Методические материалы	26
2.5.	Техника безопасности	30
2.6.	Воспитательный план работы	31
	Список литературы	36
	Приложение	38

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительно образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровье сберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация

образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — это олимпийский контактный вид спорта (единоборство), в котором разрешены удары только кулаками и только в специальных перчатках.

**Направленность программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Реализация программы ориентирована на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся и удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Реализация ДООП не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

**Актуальность Программы:** программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Бокс занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

**Отличительные особенности:** программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта - бокс.

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие характеристики, относящиеся к ДООП «Бокс»:

- разновозрастные учебные группы;
- соразмерное развитие физических качеств учащихся (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;

- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;
- воспитание у учащихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

Организационные формы учебно-тренировочного и воспитательного процесса: учебно-тренировочное занятие, контрольные испытания, соревнования.

Уровень сложности программы:

I этап (1-2 год обучения)-стартовый уровень;

II этап (3 год обучения)-базовый уровень.

Данная программа построена с учетом специфических спортивных принципов: единства общей и специальной физической подготовок; непрерывности учебно-тренировочного и воспитательного процессов; круглодонного характера (летние лагеря, сборы, индивидуальные задания – вне сетки часов учебного плана); постепенного и максимального увеличения физических нагрузок; волнообразного снижения-повышения тренировочных нагрузок и цикличности тренировочного процесса.

Широкое использование средств общей физической подготовки (ОФП) оправдывается остротой воздействия специальных упражнений на психику учащегося, занимающегося боксом. Занятие боксера не может состоять только из упражнений в парах, работы на снарядах, спаррингов, вольных боев и др. В учебно-тренировочный процесс естественно вплетаются различные беговые упражнения, работа с тяжестями, спортивные и подвижные игры, которые, однако, носят специализированный характер. Специализация общеразвивающих упражнений осуществляется путем сближения их с соревновательными, не столько по форме, сколько по характеру нервно-мышечных усилий, режиму работы и другим параметрам.

**Новизна Программы** учитывает специфику дополнительного

образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивными единоборствами, а именно боксом тем детям, которые решили уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана для учащихся 7-18 лет. Занятия проводятся в группах до 15 человек.

На занятия по программе принимаются все желающие дети и подростки, на основании заявлений родителей (законных представителей) и справки от участкового терапевта, при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

**Объем программы:** программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов:

группа	Количество часов	Недель в году	Периодичность проведения занятий
СОГ1	148	37	2 раза в неделю по 2 академических часа.

На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по боксу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП или СФП не предусмотрена.

**Формы обучения:** Форма обучения – очная, очно-дистанционная. Формы и виды обучения, используемые при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Бокс»: учебно-тренировочное занятие, контрольные испытания, соревнования. Реализация программы предусматривает организацию и проведение (воспитательных) мероприятий, направленных на совместную деятельность учащихся и родителей (законных представителей).

**Уровень программы:** базовый.

## 1.2. Особенности организации образовательного процесса.

Особенности и организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы

постоянный, разновозрастной.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУ ДО ДЮСШ возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разно уровневая технология организации обучения. Технология разно уровня (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

**Формы реализации образовательной программы:** 3 года.

**Организационные формы:** особенности и организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастной.

**Режим занятий:** занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

Для групп СОГ1 – 2 раза в неделю по 2 академических часа

### **1.3 Цель и задачи программы**

**Цель Программы** - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в боксе для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу.

**Задачи программы:**

**Образовательные (предметные):**

- формировать основы знаний, умений в боксе;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности боксом;
- обучить техническим элементам и правилам бокса;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при

самостоятельных занятиях боксом.

**Развивающие (метапредметные):**

- развить тактические навыки и умения спортивного единоборства;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Воспитательные (личностные):**

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, патриотизма, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**1.4. Содержание программы.**

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки стрелков. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 37 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка, Техническая тактическая подготовка, Участие в соревнованиях, Тестирование, контрольные и переводные испытания, Восстановительные мероприятия (Таблица №1)

Таблица № 1.

№ п/п	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам			Формы контроля/промежуточной аттестации
		СОГ 1			
		всего	теор	практика	



1	Теоретическая подготовка	9	9	-	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	36		36	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	31		31	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	31		31	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях	16		16	Педагогическое наблюдение.
6	Тестирование, контрольные и передовые испытания	9		9	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Восстановительные мероприятия	8		8	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.
8	Инструкторская, судейская практика	8		8	Изучения протоколов, собеседования самоанализ, посещение заседаний
9	Общее количество часов	148	9	139	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в Таблице № 2.

**Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.**

Группа	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
СОГ1	6	5-10	8-12	18	4	2	Оценка показателей

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

## **1. Теоретическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта бокс и привлечь к систематическому посещению занятий физической культурой и спортом.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

### **Темы занятий:**

- ОФП
- понятие техники и тактики в боксе;
- предупреждение травматизма;
- разновидности бокса.

## **2. Общая физическая подготовка.**

*Практическая часть.* Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы,

быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами:

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

### **3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Практическая часть.* Основными средствами специальной

физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

**Упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

**Мышцы ног-** приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажерах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъем со штангой из положения сидя; приседания на тренажере; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

**Для проработки мышц рук** - любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с

использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажере; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

**Плечи** выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажере; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъем гантелей со сменой положения рук; подъем гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъем рук с гантелями.

#### **Для проработки мышц груди:**

- отжимания на брусьях;
- жим на тренажере; жим гантелей лежа на мяче;
- жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом;
- отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

#### **Для проработки мышц спины:**

- тяга блока к груди в положении сидя;
- тяга к груди сидя на тренажере;
- подтягивания;
- подтягивания на тренажере; тяга блока вниз;
- подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу;

#### **Для проработки мышц брюшного пресса:**

- подъем корпуса из положения лежа на мяче;
- скручивание лежа;
- упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание;
- попеременное сгибание ног в висе; подъем ног сидя на мяче;
- подъем ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

#### **4. Техничко-тактической подготовки (ТТП).**

*Теоретическая часть. Практическая часть.*

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом

техническом приеме. Овладение основной техникой приема осуществляется с помощью метода упражнений, путем многократного выполнения отдельных фаз и приема в целом в упрощенных условиях. Приемы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один прием, следует переходить к новому. При обучении техническим приемам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

### **Программный материал для практических занятий:**

#### **Техника единоборства.**

1. Техника ведения боя.
2. Техника координации движений.
3. Техника защиты.
4. Техника нападения.
5. Психологическая подготовка

#### **Тема № 1. Техника ведения боя**

В боксе тактику ведения боя принято распределять на три категории:

- подготовительная работа;
- наступление;
- оборона.

Физические параметры противника - очень важный фактор. Бои происходят в одном весовом классе.

Например, в боксе тактика против высоких соперников имеет такие базисы:

- требуется держать позицию за опасной зоной;
- рост оппонента должен быть задействован против него же;
- с ним необходимо боксировать.

Когда разрабатывается тактика бокса для высоких бойцов, учитывается длина их рук. Её нужно обратить им на пользу. Должно получиться эффективное размашистое оружие. Также тактика бокса против низких оппонентов включает в себя развитие мощности, динамики и выносливости.

#### **Упражнения для развития силовых качеств.**

1. Толкание набивных мячей.
2. Выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук).
3. Отталкивание от пола при отжимании, хлопок во время отталкивания.
4. Передачи блина или гири из рук в руки в кругу.
5. Подбрасывание и ловля гири или медицинский бола на высоту до 2 м. выполнять двумя и одной руками.
6. Подъем туловища из положения лежа.
7. Отжимание от пола. Упражнение выполнять на пальцах, кулаках.
8. Подтягивание на перекладине.
9. Отжимание в стойке на руках.

## **Тема № 2. Техника координации движений**

Существуют базовые упражнения в боксе направленные на развитие координации. Они довольно просты и помогают развитию координации работы ног, корпуса и рук, а также прочувствовать нюансы техники и выработать вашу собственную, неповторимую, манеру исполнения приёмов. Во всех упражнениях исходное положение боевая стойка:

1. На шагах выполняем уклоны под левую и правую ногу. Шаг левой — уклон, под шаг правой — уклон. Двигаемся вперёд и назад.
2. Под каждый шаг левой с под шагом правой выполняем нырок.
3. На приставном шаге выполняем уклон. При движении вперёд совмещаем уклоны с постановкой левой ноги, при движении назад — правой.
4. На приставном шаге выполняем нырок. То же самое — двигаясь вперёд, уклон делаем под левую ногу, при движении назад — под правую.
5. На шаге с под шагом под левую ногу бьём левой прямой. Скручивание корпуса влево под правую ногу должно совмещаться с защитой. Например, на шаг левой выполняем удар, на под шаг правой скручиваем корпус влево с подставкой предплечья. При движении вперёд и при движении назад удар выполняется под левую ногу.

## **Тема № 3. Техника защиты**

Технико-тактическая подготовка боксеров не может исключать оборонительные аспекты. При стремительных нападениях защищающийся боец пытается надёжно уберечь голову руками. Здесь полезно уклоняться и нырять. Это поможет определить открывающиеся зоны нападающего соперника.

Защита активная — поочередное действие боксера, нейтрализующего удары соперника, с одновременным нанесением встречных и ответных ударов.

Защита блоком, локтевая — пассивный прием боксера, нейтрализующий удар соперника, когда локоть одной руки прикрывает челюсть, а другой — туловище, или когда 2 локтя боксера прикрывают его туловище.

Защита отбивом — отбив руки — удара соперника в сторону от линии ее движения. Применяется от прямых ударов. Отбив выполняется в наружную, и во внутреннюю сторону и вверх.

Защита пассивная — продолжительная по времени нейтрализация ударов соперника без нанесения встречных и ответных ударов.

Защита подставкой — встречное движение ладони, локтя или плеча боксера с целью нейтрализации ударов.

Защита уклоном — встречное защитное движение вперед с одновременным уклоном туловища в левую или правую стороны. Самая практичная защита, т.к. оставляет руки свободными для нанесения ударов. Уклон сочетается с контратакой встречными ударами.

Защита уходом — выход из зоны ударов соперника шагами назад или в стороны. Применяется с целью занятия удобного исходного положения для атаки или контратаки.

#### **Тема № 4. Техника нападения**

Наступление характеризуют атакующие и контратакующие действия. Последние бывают встречными, ответными и повторными. Техничко-тактическая подготовка в боксе направлена на достижение успеха. А его не будет без успешных атак. Они должны реализовываться внезапно и в нужный момент. Здесь важно умело вскрыть вражескую оборону. Для этого и выполняются ложные действия. Соперник отвлекается от заданной цели. У бойца образуется комфортная позиция для своего штурма. В боксёрской практике одни бойцы постоянно идут в атаку, изредка проводят контрштурм. Вторые - больше контратакуют, а с помощью атаки завязывают бой.

Упражнения для улучшения техники нападения боксёра:

##### *Метание*

Боксер должен уделять много времени резким отталкивающим и кидающим движениям, вы наверняка слышали просьбу тренера - «кидай руки», при нанесении удара это и происходит, вы выкидываете свою руку в расслабленном состоянии. Для тренировки этого взрывного действия добавляют утяжеления разной массы. К таким упражнениям относятся метание медбола, бой с тенью с гантелями, отталкивание грифа, блинов и т.д. подойдет даже метание на дальность камней на пляже.

##### *Прыжки*

Сильный, акцентированный удар невозможно нанести без участия ног. Именно ноги изначально задают скорость и разгоняют тело. Упражнения для ног, на развития нокаутирующего удара так же должны быть резкие и прыжковые. Это могут быть запрыгивания на тумбу, спрыгивания с последующим прыжком вверх и атакой.

#### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторный качеств.

#### **Основные задачи психологической подготовки:**

- Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
- Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.
- Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.
- Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.



- Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

#### **5. Участие в соревнованиях**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ» муниципального и регионального уровней.

#### **6. Тестирование, контрольные и передовые испытания**

*Практическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

#### **7. Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок
2. Создание четкого режима и ритма учебно-тренировочного процесса
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование

нагрузок по направленности

6. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса

7. Активные интервалы отдыха.

Психологические средства восстановления:

1. Создание эмоционального положительного фона тренировки

2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам

3. Переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы

4. Психорегулирующая тренировка

5. Отвлекающие мероприятия: веселые старты, чтение книг, экскурсии и т.д.

Гигиенические средства восстановления:

1. Рациональный режим дня

2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям

3. Использование специализированного питания: витамины, соки

4. Гигиенические процедуры

**Общие требования безопасности:**

К занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасность возникновения травм:

- при падении на твердом покрытии;
- при ударе во время спарринга;
- при столкновениях;
- при наличии посторонних предметов в спортивном зале и на ринге;

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами спортивного единоборства.

Занятия должны проходить на сухой поверхности

*Требования безопасности перед началом занятий*

-надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

-тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале и на ринге.

-провести физическую разминку всех групп мышц.

-внимательно прослушать инструктаж по ТБ по боксу.

-коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)

- очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

*Требования безопасности во время занятий*

-во время занятий в спортивном зале не должно быть посторонних лиц.

-при выполнении ударов, столкновениях и падениях игрок должен

уметь применять приёмы самостраховки.

-соблюдать дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.

-пользоваться защитными приспособлениями (перчатками, шлемом, капшой и др.

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

-при получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру- преподавателю.

## **8. Инструкторская и судейская практика**

*В группах начальной подготовки.* Выполнение обязанностей судьи-показчика. Знать, выполнять и уметь рассказать правила по технике безопасности при работе с оружием. Уметь повторить задание, объяснить и показать.

### **1.5. Планируемые результаты**

По окончанию программы обучающиеся должны овладеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила бокса, овладеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по боксу, сформировать первичные навыки судейства.

**Образовательными (предметными) результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- овладеть основами знаний, умений в боксе;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности боксом;
- овладеть техническими элементами и правилами бокса;
- овладеть тактическими индивидуальными и командными действиями;

**Развивающимися (мета предметными) результатами** являются:

- овладеть тактическими навыками и умениями спортивного единоборства;
- овладеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Воспитательными (личностными) результатами** являются:

- овладеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- овладеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к боксу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - бокс, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу, пройдя индивидуальный отбор в соответствии с нормативными требованиями.

### **Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- Платформа Zoom
- Сервисы Google\_
- Сервисы Яндекс (лучше дома)
- Платформа WhatsApp

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- ОФП;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Промежуточная аттестация;
- Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование on-line;
- Консультации on-line;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

### **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера- преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

### 2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком, который является приложением к программе и разрабатывается до начала каждого учебного года, согласовывается с заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждается директором МБУ ДО «ДЮСШ». Календарный учебный график соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Начало учебного года - 02 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
СОГ 1	02 сентября 2024 года	31 мая 2025 года	37	74	148	2 раза в неделю по 2 академических часа;

Примерный календарный учебный план на 37 учебных недели  
по дополнительной общеразвивающей программе «Бокс».

#### СОГ1

№ п/п	Название раздела программы, тема	Количество часов по учебным месяцам									все го	Формы контроля/промежуточной аттестации
		сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май		
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Педагогическое наблюдение, фронтальный опрос
2	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	4	3	3	4	4	3	4	3	3	31	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Техническая и тактическая подготовка	4	3	3	4	4	3	4	3	3	31	Опрос, контрольные нормативы, педагогическое наблюдение
5	Участие в соревнованиях	2	2	2	2		2	2	2	2	16	Педагогическое наблюдение.

6	Тестирование, контрольные и передовые испытания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	Педагогическое наблюдение, сдача нормативов
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1		1	1	1	1	8	Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различных средств, при применении которых нужно учитывать возрастные особенности обучающихся.
8	Инструкторская, судейская практика	1	1	1	1		1	1	1	1	8	Изучения протоколов, собеседования самоанализ, посещение заседаний
9	Общее количество часов	18	16	16	18	14	16	18	16	16	148	

## 2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения соревнований, питанием и проживанием (по необходимости), а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

Для проведения занятий по виду спорта бокс необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №4.

**Таблица №4. Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по боксу.**

1	Форма для бокса (шлем, капа, бандаж, боксерки)	6 штук
2	Боксерские груши	10 штука
3	Набивные мячи	5 штук
4	Боксёрский ринг	1 штука
5	Боксёрские лапы	1 штука
6	Скакалки	30 штука
7	Мячи теннисные	30 штука
8	Тренажёры	5 штука

**Кадровое обеспечение тренировочного процесса.**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298. Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3.Формы аттестации.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта - бокс, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Бокс» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор, но нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

#### **Формы аттестации:**

##### *Текущий контроль:*

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

##### *Итоговый контроль:*

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования;
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

#### **Оценочные материалы.**

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся



по программе «Бокс» представлена в Таблицах №5 и №6.

**Таблица №5.**

**Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)**

	Мальчики						5	
	5	4	3	2	1			
<b>ОФП</b>								
	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0	5.7	5	
	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4	15.1	1	
	155	150	145	140	135	150	1	
<b>СФП</b>								
	15	14	13	12	11	10		
е лёжа (кол- во раз)								

**Таблица №6. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).**

Тех.	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Удары	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16

**2.4. Методическое обеспечение программы.**

Методическое обеспечение программы. Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

1.1. К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение.

Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

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

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

1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

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

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.
- 3.5. Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба бокса.
- 3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.
- 3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- 3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
- 3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
- 3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема, показанные тренером.
- 3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.
- 3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).
- 3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.
- 3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.
- 3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
- 3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
- 3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
- 3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
- 3.19. С уважением относиться друг к другу.
- 3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
- 3.21. Никогда не спорить с тренером.
- 3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
- 3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
- 3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
- 3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
- 3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.
4. Требования безопасности по окончании занятий.
  - 4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем

собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

4.2. Занимающиеся должны расставить спортивное

оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

4.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

4.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.

4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.

В **Таблице №7** описаны формы занятий, методы и приемы, которые планируются по каждому разделу обучения.

**Таблица №7. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебнотренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Основы техникотакта	Объяснение	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ)	Обсуждение, обобщение

	ической подготовки	материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Участие в соревнованиях	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
6	Тестирование, контрольные и передовые испытания	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно-игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
7	Медико – восстановительные мероприятия, медицинский контроль	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
8	Инструкторская, судейская практика			
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	Беседа, инструктаж, электронное тестирование	Словесный метод, наглядный метод. Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

			технических навыков, физических упражнений	
--	--	--	---	--

## 2.5. Техника безопасности.

### **Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу:**

#### Общие требования безопасности

К занятиям по боксу допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

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

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

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

- травмы при падении на скользком полу;
- 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. 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.

#### Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

Проверить готовность учебного места к занятиям.

Провести разминку.

Провести инструктаж по мерам безопасности.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей.

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

Не покидать место без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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

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

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

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

## **2.6. План воспитательной работы.**

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;

- совершенствование патриотического воспитания;

- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### ***Направления работы:***

*1. Общественно – патриотическое направление.*

-формирование у детей патриотизма, нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм).

-проведение спортивных мероприятий, посвящённых памятным датам. Принимать активное участие в мероприятиях улуса.

-работа с родителями.

#### *2. Работа родительских комитетов на отделениях.*

-родительские собрания по группам.

-общешкольные родительские собрания.

-привлечение родителей к организации интересных, насыщенных мероприятий, спортивных соревнований.

#### *3. Культурно – просветительское направление.*

-экскурсии по городу (музеи), в другие населённые пункты.

-посещение театра, кино.

-традиционные мероприятия в группе (день рождения)

#### *4. Нравственно- правовое направление.*

-беседы о культуре поведения;

-беседы в рамках программы «Подросток закон».

-беседы о профилактике ДТП.

-индивидуальная беседа с воспитанниками.

-бережное отношение к спортивному инвентарю

-беседы по технике безопасности во время тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

-беседа по профилактике табакокурения, наркотических средств и антидопингу.

Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Формирование нравственных привычек требует ежедневного



упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях спортивной деятельности.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена. Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания).

Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом

особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайны.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и другие.

### Список литературы:

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5- 9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2018. - 112 с.
2. Атилов, А. Таиландский бокс / А. Атилов, Б. Бэкман. - М.: АСТ, Феникс, 2016. - 224 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Голощاپов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощاپов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
5. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: Медиа, 2017. - 655 с.
6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования,

2018. -393 с.

7. Макеева В. С. Методы Педагогического контроля на уроках физической Культуры / Макеева.С. - Москва: ИЛ, 2018. 315 с.

8. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Моногр. /В. А.Стрельников-М. :НИЦ ИНФРА-М,СФУ,2016-112с.

9. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Писан, 2016. - 400 с.

### Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo/>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>  
**Федерация бокса России - <http://rasboxing.ru>**

## Приложение

### Разрядные требования

#### Третий юношеский

**разряд** Учащиеся должны

занять:

**5 место** на Первенстве среди девушек 15-16 лет, юношей и девочек 13- 14 лет при условии проведения не менее двух боев;

**3 место** на Первенстве города или на открытом первенстве другого города среди юношей 15-16 лет, (не менее двух боев);

**2 место** на Первенстве города или турнире, открытом первенстве другого города среди девушек 15-16 лет, юношей 3-14 лет, при условии проведения не менее двух боев;

**Одержать** в течение года для юношей 15-16 лет и юношей 13-14 лет 3, а для девушек 15-16 лет и девочек 13-14 лет 2 победы.

#### Второй юношеский

**разряд** Учащиеся должны

занять:

**5 мест** на Первенстве о среди юношей 15-16 лет, при условии проведения не менее двух боев;

**3 место** на Первенстве среди девушек 15-16 лет, юношей и девочек 13-14 лет при условии проведения не менее двух боев;

**2 место** на Первенстве города или турнире, открытом первенстве другого города среди юношей 15-16 лет (не менее двух боев);

**1 место** на Первенстве города или урнире, открытом первенстве другого города среди девушек 15-16 лет, юношей или девочек 13-14 лет, при условии проведения не менее двух боев;

**Одержать** в течение года для юношей 15-16 лет и юношей 13-14 лет 5, а для девушек 15-16 лет и девочек 13-14 лет 4 победы.

### **Первый юношеский**

**разряд** Учащиеся должны

занять:

1-3 место на Первенстве среди юношей 15-16 лет, (не менее двух боев);

1 -2 место на Первенстве среди девушек 15-16 лет, юношей 13-14 лет, при условии проведения не менее двух боев;

1 место на Первенстве среди девочек 13-14 лет, (не мене двух боев);

1 место на Первенстве города или турнире, открытом первенстве другого города среди юношей 15-16 лет, (провести не менее 2 боев); Одержать в течение года для юношей 15-16 лет 8, а для девушек 15-16 лет 6 побед.

### **Продолжительность и количество раундов**

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров.

Возраст	Новички	III разряд и выше
Юноши и девочки младшего возраста до 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши и девочки среднего возраста 13-14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуте
Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 минуте	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет	4 раунда по 1,5 минуты	4 раунда по 2 минуты
Юниоры 17-18 лет	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

