

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»
(МБУ ДО «СШ №5»)

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340

Тел./факс: (3919) 39 16 06 Email: nordsport5@yandex.ru

ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «02» сентября 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ № 5»
Смирнова Д.Ю. Олинчук
от «02» сентября 2024г.
Приказ №125



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»

Разработчик: Донич Екатерина Михайловна,
инструктор-методист

г. Норильск, 2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»
(МБУ ДО «СШ №5»)**

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340

Тел./факс: (3919) 39 16 06 Email: nordsport5@yandex.ru

ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001

Рассмотрена на заседании
методического совета
от «02» сентября 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ № 5»
Д.Ю. Олинчук
от «02» сентября 2024г.
Приказ №125

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»**

Разработчик: Донич Екатерина Михайловна,
инструктор-методист

г. Норильск, 2024

Оглавление

1. Пояснительная записка	3-9
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Направленность программы	4
1.3. Актуальность программы	5
1.4. Педагогическая целесообразность	5
1.5. Отличительные особенности программы	5
1.6. Адресат программы	6
1.7. Объем и срок освоения программы	6
1.8. Особенности организации образовательного процесса	6
1.9. Цель и задачи программы.	8
1.10. Планируемые результаты	9
2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы	10-29
2.1. Учебный план.	10
2.2. Содержание учебного плана. Методическое обеспечение программы	12
2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.	23
2.4. Материально-техническое обеспечение.	26
2.5. Кадровое обеспечение.	27
2.6. Перечень информационного обеспечения.	27
Приложения	30

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «БОКС» (далее – Программа) реализуется для детей и взрослых, определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки и разработана на основании:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный Закон № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации РФ от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года) (далее – Приказ № 999).
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

1.1. Характеристика вида спорта

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулечные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат

Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Бокс - популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила - способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер.

1.2. Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом; удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; выявление, развитие и поддержку одаренных детей, проявивших выдающиеся способности.

Данная программа предусматривает три уровня сложности : стартовый уровень - ориентирован на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья, на приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни; базовый уровень – ориентирован на освоение специализированных знаний по общей и специальной физической подготовки и освоение базовых знаний в избранном виде спорта; продвинутый уровень – ориентирован на использование форм организации материала, обеспечивающих углубленное изучение сведений в избранном виде спорта, освоение узкоспециализированных знаний, умений и двигательных навыков, около профессиональных и профессиональных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы. Каждый из трех уровней предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней. Разноуровневость программы предоставляет детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

1.3. Актуальность программы

Подготовка настоящей Программы вызвана переходом муниципальных учреждений на реализацию нового вида образовательных программ, необходимостью создания определённой методической основы для обучения, воспитания физически здоровой и нравственно полноценной личности, развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.

1.4. Педагогическая целесообразность

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения, в соответствии с целями и задачами. Педагогическая целесообразность Программы, определена тем, что рекомендуемые формы работы и средства обучения способствуют обеспечению разностороннего развития личности обучающихся через формирование культуры здорового образа жизни, получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «БОКС».

Обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем обучающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. В процессе занятий с обучающимися целесообразно уделяется внимание гигиене, планированию режима дня, формированию навыков взаимодействия в коллективе, предупреждению травматизма.

При реализации Программы используется параллельный принцип – разрабатывается одна Программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладевать материалом на доступном уровне.

1.5. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность Программы заключается в обучении только на спортивно-оздоровительном этапе. Программа составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей и адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5».

Программа является разноуровневой: стартовый, базовый, продвинутый уровень, позволяющий дифференцировано организовать образовательный процесс, выстраивать индивидуальную траекторию для каждого ребенка. Таким образом, группы могут организовываться на любой ступени обучения.

1.6. Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся, желающих заниматься видом спорта «БОКС», не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах, но не выполнивших требования Программы.

Возраст поступающих, участвующих в реализации Программы – от 8 лет. Комплектование группы производится с учетом возрастных особенностей и способностей обучающихся.

Наполняемость групп – от 15-20 человек.

1.7. Объем и срок освоения программы

Срок реализации Программы рассчитан на 3 года обучения: Программа реализует спортивно-оздоровительный этап:

- «стартовый уровень» со сроком на 1 год обучения;
- «базовый уровень» со сроком на 1 год обучения;
- «продвинутый уровень» со сроком на 1 год обучения.

Объем разноуровневой Программы за год: 168-252 часа. На всех уровнях, учреждение самостоятельно может изменить объем часов с 168 часов на 252 часа в год, исходя из задач и потребностей обучающихся.

Программа рассчитана на 42 недели.

Общее количество часов в неделю: 4-6 часов.

Одно учебно-тренировочное занятие не может превышать 2-х академических часов. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Этап спортивной подготовки /уровень обучения	Возрастные границы лиц для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	Объем часов	
			количество часов в год	количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап /стартовый уровень	с 8 лет	15-20	168-252	4-6
Спортивно-оздоровительный этап /базовый уровень		15-20		
Спортивно-оздоровительный этап /продвинутый уровень	с 10 лет	15-20		

1.8. Особенности организации образовательного процесса

1.8.1. Форма обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

1.8.2. Уровень программы – разноуровневая (стартовый, базовый и углубленный уровень сложности)

1.8.3. Организационные формы деятельности

В образовательном процессе используются следующие методы: общепедагогические и специальные.

Общепедагогические:

Словесный метод: объяснение, беседа, диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом, консультация, создание представления о двигательном действии;

Наглядный метод: показ упражнений педагогом, демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий, предметно-модельная и макетная демонстрация, видео-демонстрация;

Практический метод: упражнения, учебно-тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Специальный метод:

-метод строгого регламентированного упражнения; -метод расчленено-конструктивного упражнения; -метод целостно-конструктивного упражнения:

-метод сопряженного упражнения; -метод избирательного упражнения; -соревновательный метод.

Занятия боксом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для формирования навыков работы в коллективе, воспитывает такие личностные качества как ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку, создает условия микро - соперничества во время занятий. Кроме того, групповая форма обучения позволяет обучающимся работать не только в коллективе, но и индивидуально.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность отдельным обучающимся (хорошо успевающих, среднеуспевающих, слабоуспевающих) отрегулировать темп выполнения заданий/упражнений в соответствии с индивидуальными учебными возможностями обучающихся при решении одних и тех же задач. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося.

Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как задания/упражнение выполняются обучающимися всей группы одинаково для всех под руководством педагога.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

1.8.4. Режим занятий

Режим учебной работы ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий их проведения обязательно соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся

Продолжительность и количество занятий в неделю может реализоваться в нескольких вариантах и устанавливается исходя из задач и потребностей обучающихся, а также утвержденного расписания, предоставляемого сторонними базами, для проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися МБУ ДО «СШ № 5».

Одно учебно-тренировочное занятие не может превышать 2-х академических часов. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Для количества 4 часов в неделю:

Вариант 1: занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Продолжительность одного астрономического часа – 60 минут, без перерыва.

Вариант 2: занятия могут проводиться 2 раза в неделю по 2 академических часа. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Вариант 3: занятия могут проводиться 4 раза в неделю по 1 академическому часу, без перерыва.

Для количества 6 часов в неделю:

Вариант 4: занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 2 академических часа. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Вариант 5: занятия могут проводиться 6 раз в неделю по 1 академическому часу, без перерыва.

1.9. Цель и задачи программы.

Цель Программы — обеспечение разностороннего развития личности обучающихся, через формирование культуры здорового образа жизни, получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «БОКС».

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

Личностные:

- воспитывать потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формировать навыки адаптации к жизни в обществе;

Метапредметные:

- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать определению профессиональной ориентации;

Предметные:

- формировать базовые знания по физической культуре и спорту, использовать полученные знания в повседневной жизни;

- развивать способности в предметной области, формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

1.10. Планируемые результаты

Универсальными компетенциями обучающихся по программе «БОКС» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- представлять информацию о профессиональной ориентации.

Предметными результатами являются следующие умения:

- развивать способности в предметной области;
- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- представлять учебно-тренировочные занятия, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и перечень разделов, тем, видов подготовки; распределение видов подготовки по часам; формы промежуточной аттестации.

Учебный план включает теоретические и практические занятия. Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутый» уровень, и по окончанию обучения на «продвинутом» уровню. На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль два раза в год в форме тестирования по ОФП.

Учебный план учитывает режим учебно-тренировочных занятий в неделю с расчетом на 42 недели и предусматривает:

- расписание учебно-тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в спортивных соревнованиях (по усмотрению тренера-преподавателя, при согласии обучающихся и допуска врача) вне сетки часов учебного плана.

Восстановительные мероприятия, психологическая подготовка и воспитательная работа проводятся тренером-преподавателем вне сетки часов учебного плана.

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы)

Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

Учебный план для стартового уровня (нагрузка 4-6 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Количество часов						Формы аттестации/контроля	
		Всего		Теория		Практика			
		4	6	4	6	4	6		
1.	Вводное занятие	2	2	2	2				

2.	Общая физическая подготовка *	68	86			68	86	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	32	32			32	32	наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	76			32	76	наблюдение
5.	Тактическая подготовка	20	30			20	30	наблюдение
6.	Теоретическая подготовка	10	22	10	22			наблюдение
7.	Текущий контроль	4	4			4	4	Тестирование по ОФП
Итого часов в год:		168	252	12	24	156	228	

Примечание:

*самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, отпуск, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере не более 10 % от общего объема часов.

**Учебный план для базового и углубленного уровней
(нагрузка 4-6 часов в неделю)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы аттестации/контроля	
		Всего		Теория		Практика			
		4	6	4	6	4	6		
1.	Вводное занятие	2	2	2	2				
2.	Общая физическая подготовка *	60	86			60	86	наблюдение	
3.	Специальная физическая подготовка	34	32			34	32	наблюдение	
4.	Техническая подготовка	36	80			36	80	наблюдение	
5.	Тактическая подготовка	22	34			22	34	наблюдение	
6.	Теоретическая подготовка	10	14	10	14			наблюдение	
7.	Промежуточная аттестация	4	4			4	4	Тестирование по ОФП и СФП	
Итого часов в год:		168	252	12	16	156	236		

Примечание:

*самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, отпуск, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере не более 10 % от общего объема часов.

2.2. Содержание учебного плана (при 4 часах)

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи программы. План работы на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Первичный инструктаж «Правила поведения на учебных занятиях в тренировочном зале».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Общеразвивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, скрестными переменными шагами вперед, назад, спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями. Упражнения без предмета для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, живота, спины, ног. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами и другими отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок одна нога вперед; кувырок из стойки на голове и руках, парный кувырок вперед, назад; перевороты вперед, боком. Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине поперек и продольно. Упражнения на гибкость: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушипагаты, наклоны, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений)

Эстафета. Спортивные игры: подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Упражнения для развития силы: упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с легкой штангой от

груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др. Упражнения для развития быстроты: выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе; защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам»; по пневматической груше и др. Упражнения на выносливость. Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей обучающихся: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; многораундовое выполнение прыжков со скакалкой; многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; 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 партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов. Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны свободное отпускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободное покачивание, встряхивание другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись. Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д. Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре; выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером; спарринг с партнером по заданию, ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксеров различных стилей и т. д.

Упражнения на развитие физических качеств. Имитационные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория: Основы техники бокса. Понятие о технике бокса: типовая, индивидуальная, базовая. Значение дыхания для успешного освоения техник. Технический минимум боксера.

Практика: Боевая стойка боксера - левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Передвижения, перемещения - приставные шаги, скачки и подскоки, скрестные, обычные шаги, челночные шаги. Боевая дистанция - дальняя, средняя и ближняя. Удары - прямые удары (прямой удар левой в голову, прямой удар правой в голову, прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в туловище); боковые удары (боковой удар левой в голову, боковой удар правой в голову, боковой удар левой в туловище, боковой удар правой в туловище); удары снизу (удар снизу левой в голову, удар снизу правой в голову, удар снизу левой в туловище, удар снизу правой в туловище). Защита - подставка (осуществляется в основном движениями руками), отбив (движениями руками), уклон (движениями туловища), нырок (движениями туловища) и уход (движениями ног).

Общие и специальные дыхательные упражнения. Самостоятельная работа с отработкой технических элементов. Учебные бои (спарринги) с применением технических элементов.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Теория: Основные тактические приемы: атака, контратака, защита, активная защита, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, мимика, вход на ближнюю дистанцию и выход из нее, выход из угла и от канатов ринга. Типы противников. Понятие об индивидуальном стиле ведения боя.

Практика:

Атакующие, контратакующие приемы. Одиночные и двойные удары. Серии ударов. Обманные удары. Нокаутирующие удары. Передвижения. Защитные движения. Элементы борьбы. Темп, чувство времени и дистанции. Способы ведения боя и инициатива в бою. Выходы из углов и от канатов ринга. Ориентирование на ринге.

Тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью), с условным противником (снаряды, лапы). Исполнение боевых комбинаций.

Раздел 6. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. (Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение физической культуры для укрепления здоровья и развития физических качеств людей, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Спортивная школа как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса). Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм обучающихся. (Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в

деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.) Гигиена, закаливание, режим и питание. (Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.) Техника безопасности при занятиях. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. История развития бокса. Олимпийское движение. Понятие «соревнование» (История развития бокса в мире и в России. Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. Олимпийская символика. Олимпийские виды спорта. Соревнование - понятие, виды соревнований. Значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и перетренировке. Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке. Главные методы психологической подготовки.

Раздел 7. Текущий контроль. (на стартовом уровне)

Теория: Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества, подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Практика: Тестирование по ОФП.

На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль два раза в год в форме тестирования по ОФП.

Содержание учебного плана (при 6 часах)

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи программы. План работы на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Первичный инструктаж «Правила поведения на учебных занятиях в тренировочном зале».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Общеразвивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной). Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, скрестными переменными шагами вперед, назад, спортивная. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями. Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями. Упражнения без предмета для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, живота, спины, ног. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами и другими отягощениями. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок одна нога вперед; кувырок из стойки на голове и руках, парный кувырок вперед, назад; перевороты вперед, боком. Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине поперек и продольно. Упражнения на гибкость: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушипагаты, наклоны, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений)

Эстафета. Спортивные игры: подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Упражнения для развития силы: упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др. Упражнения для развития быстроты: выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе; защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе; совершенствование технико-тактических

комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «ладоням»; по пневматической груше и др. Упражнения на выносливость. Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей обучающихся: многогранная работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многогранная работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; многогранное выполнение прыжков со скакалкой; многогранная работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам; ведение многогранного (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов. Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны свободное отпускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободное покачивание, встряхивание другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись. Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д. Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре; выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером; спарринг с партнером по заданию, ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксеров различных стилей и т. д.

Упражнения на развитие физических качеств. Имитационные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Теория: Основы техники бокса. Понятие о технике бокса: типовая, индивидуальная, базовая. Значение дыхания для успешного освоения техник. Технический минимум боксера.

Практика: Боевая стойка боксера - левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Перемещения, перемещения - приставные шаги, скачки и подскоки, скрестные, обычные шаги, челночные шаги. Боевая дистанция - дальняя, средняя и ближняя. Удары - прямые удары (прямой удар левой в голову, прямой удар правой в голову, прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в туловище); боковые удары (боковой удар левой в голову, боковой удар правой в голову, боковой удар левой в

туловище, боковой удар правой в туловище); удары снизу (удар снизу левой в голову, удар снизу правой в голову, удар снизу левой в туловище, удар снизу правой в туловище). Защита - подставка (осуществляется в основном движениями руками), отбив (движениями руками), уклон (движениями туловища), нырок (движениями туловища) и уход (движениями ног).

Общие и специальные дыхательные упражнения. Самостоятельная работа с отработкой технических элементов. Учебные бои (спарринги) с применением технических элементов.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

Теория: Основные тактические приемы: атака, контратака, защита, активная защита, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, мимика, вход на ближнюю дистанцию и выход из нее, выход из угла и от канатов ринга. Типы противников. Понятие об индивидуальном стиле ведения боя.

Практика:

Атакующие, контратакующие приемы. Одиночные и двойные удары. Серии ударов. Обманные удары. Нокаутирующие удары. Передвижения. Защитные движения. Элементы борьбы. Темп, чувство времени и дистанции. Способы ведения боя и инициатива в бою. Выходы из углов и от канатов ринга. Ориентирование на ринге.

Тренировка без противника (имитационные упражнения, бой с тенью), с условным противником (снаряды, лапы). Исполнение боевых комбинаций.

Раздел 6. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. (Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение физической культуры для укрепления здоровья и развития физических качеств людей, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Достижения Российских спортсменов.) Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм обучающихся. (Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.) Гигиена, закаливание, режим и питание. (Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами.

Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.) Техника безопасности при занятиях. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Олимпийское движение. Понятие «соревнование» (История развития бокса в мире и в России. Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК, НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта. Соревнование - понятие, виды соревнований. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд). Значение врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Понятие об утомлении и перетренировке. Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке. Главные методы психологической подготовки.

Раздел 7. Промежуточная аттестация. (на базовом и промежуточном уровне)

Теория: Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества, подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Практика: Тестирование по ОФП: Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутый» уровень, и по окончанию обучения на «продвинутом» уровню.

2.2.1. Методические обеспечение программы.

Программа может быть реализована как на 1 год обучения по уровню сложности, так и на 3 года комплексного обучения и воспитания детей и взрослых, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

Учебный материал представлен по видам подготовки – ОФП, СФП, технической, тактической, теоретической и промежуточной аттестацией.

ОФП представлена средствами различных видов двигательно-спортивной деятельности. СФП представлена средствами, принадлежащими виду спорта «БОКС», Техническая подготовка составлена из материалов необходимых для развития основ и понятий техники бокса. Тактическая подготовка содержит средства развития основных тактических приемов. Теоретическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике вида спорта «БОКС», истории развития вида спорта, краткие

сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Для оценки освоения Программы на спортивно-оздоровительном этапе проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по ОФП и СФП. Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутый» уровень, и по окончанию обучения на «продвинутом» уровню. На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль два раза в год в форме тестирования по ОФП.

Занятия в спортивной школе проводятся: теоретические, практические по развитию физических качеств, воспитанию психических качеств.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов спортивно-оздоровительного этапа теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления спортсменов с литературой и общим вопросам спортивной тренировки.

Практические занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров), а также по овладению учебно-тренировочными навыками.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется самостоятельно тренером-преподавателем при наличии медицинского допуска и желании обучающегося.

Основной формой организации образовательного процесса в Программе является учебно-тренировочное занятие. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15 % от общей длительности. Включает в себя общетеоретические знания о физической культуре и практическую деятельность. Задача - организовать обучающихся, подготовить организм к предстоящей физической нагрузке, к выполнению более сложной работы основной части занятия. Для содержания этой части характерны строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без, различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, т.е. общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия.

Основная часть занятия длится от 70 до 80 % общего времени. Задачи овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; развитие быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; воспитание нравственных качеств обучающихся.

Заключительная часть длится от 7 до 10 % общего времени. Задачи завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести в относительно спокойное состояние организм. Основные средства медленная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс обучения. Отчасти это достигается при использовании дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов, включающие в себя:

- видеозаписи с записью боев различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки со схемами технических действий, карточки с заданиями, плакаты.

2.2.2. Воспитательная работа

Важным условием успешной работы являются единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов, спортивной школы.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно образовательный процесс, который представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры-преподаватели обязаны воспитывать у обучающихся добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у обучающихся таких черт характера, как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера-преподавателя во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания обучающихся.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к другим национальностям);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к отечественным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры

межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;

- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;

- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

2.2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, подготовка по боксу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «БОКС».

К занятиям боксом допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий по боксу необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

Причины травматизма: внешние и внутренние.

К внешним причинам относятся:

- недостатки в организации и проведении занятий;
- нарушения в методике обучения и образовательном процессе;
- неверный подбор спарринг-партнеров;
- недисциплинированность обучающихся;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;
- отсутствие у боксеров необходимых защитных приспособлений.

Среди внутренних причин отмечают:

- недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность боксеров;
- неудовлетворительное состояние здоровья;
- снижение уровня тренированности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

3. Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

4. В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

5. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан

немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.
3. Проверить внешний вид обучающихся.
4. После занятия тщательно проверить зал бокса.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Начинать учебно-тренировочное занятие, делать остановки во время него и заканчивать только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Стого соблюдать правила бокса.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.

Организация контроля за процессом освоения Программы в МБУ ДО «СШ № 5» осуществляется в соответствии с положением «О форме, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШ № 5», реализующее общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта».

Для оценки освоения Программы на спортивно-оздоровительном этапе проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по ОФП и

СФП. Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутый» уровень, и по окончанию обучения на «продвинутом» уровню. На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль два раза в год в форме тестирования по ОФП.

Текущий контроль успеваемости – форма контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими требований Программы в период прохождения спортивной подготовки.

Порядок и формы при проведении текущего контроля обучающихся определяется и осуществляется под ответственностью тренера-преподавателя, реализующего дополнительную общеобразовательную программу. Периодичность составляет два раза в год.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех обучающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению контрольных тестов. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности на занятиях в образовательной организации.

2.3.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации и текущего контроля.

Для проведения процедуры тестирования использованы нормативы, за основу взятые из Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», соответствующие возрастным категориям и минимальному уровню сложности, отвечающие Бронзовому знаку отличия. Нормативы определены по основным физическим качествам, прикладным навыкам и умениям – сила, гибкость, скоростно-силовые возможности и координационные способности (в некоторых возрастах заменены на скоростно-силовые, ввиду отсутствия в возрастной категории нормативов координационных способностей). (Приложение № 1)

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (от уровня скамьи - см). Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. Тестируемый выступает в спортивной форме, позволяющей комиссии определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в 2-х секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется **знаком «-»**, **ниже – знаком «+»**.

«Челночный бег 3 x 10 м.». Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется до десятой доли секунды. Участники стартуют по 2 человека.

«Прыжок в длину с места». Проводится на нескользкой поверхности. Для выполнения теста необходимо наличие измерительной ленты (рулетки). Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

Спортсмен подходит к линии старта, стопы ставятся на ширину плеч или чуть шире. Затем атлет поднимает руки вверх, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад; одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперёд так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренные суставы находились над носками.

Далее производится разгибание в коленных и голеностопных суставах. После отталкивания прыгун распрямляет своё тело. Затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперёд к месту приземления. В момент касания ногами места приземления испытуемый активно выводит руки вперёд, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления — заканчивается фаза полёта. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперёд и выходит с места приземления.

«Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин) Норматив принимается только от 16 лет, взамен норматива «Челночный бег 3x10 м». Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются маты, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин. и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения норматива создаются пары, один из партнеров выполняет норматив, другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Тренер-преподаватель самостоятельно определяет нормативы текущего контроля, в зависимости от поставленных задач.

Для определения и выявления динамики уровня физической подготовленности обучающихся в текущем контроле рассчитывается разница между выбранными нормативами, через определенный промежуток времени.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей и в зависимости

от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации - режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающегося, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым; разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения); тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди; схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию; интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки; обучающийся должен стремиться показать в teste максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

В промежуточной аттестации важнейшим признаком тестового задания является возможность его однозначного оценивания, что обеспечивает объективность проверки результатов тестирования. Оценка успешности выполнения теста определяется оценкой (баллом), полученной за каждое задание. При сдаче тестирования обучающихся по Программе используется диахотомическая система оценки, где каждое задание оценивается альтернативно ("зачет" – выполнение минимальных требований разработанных нормативов для ДОП, "незачет" – соответственно невыполнение), причем оценка "зачет" символизируется единицей («1»), а "незачет" – нулем («0»).

2.4. Материально-техническое обеспечение

Для занятий боксом в спортивном зале должны быть предусмотрена установка тренировочного оборудования на подвесах с креплением к потолочным конструкциям и стенам (боксерских мешков, груш, настенных подушек и др.).

Для реализации программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

- перчатки боксерские;
- перчатки боксерские снарядные;
- шлем боксерский;
- груша боксерская набивная;
- груша боксерская пневматическая;
- мешок боксерский;
- ринг боксерский (6х6).

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

- лапы боксерские;
- мячи набивные (медицинбол);

- мат гимнастический;
- мяч баскетбольный;
- мяч теннисный;
- мяч футбольный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- гантели массивные (от 1 до 6 кг);
- эспандеры.

2.5. Кадровое обеспечение

К педагогической деятельности, осуществляющей обучение по дополнительным общеразвивающим программам, допускаются лица, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный N 66403) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ № 5» направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации на основании приказа директора МБУ ДО «СШ № 5».

Присвоение квалификационных категорий дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, с возможностью использования современных дистанционных образовательных технологий, участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

2.6. Перечень информационного обеспечения

2.6.1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2.6.2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.6.3. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

2.6.4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).

2.6.5. Распоряжение Правительства Российской Федерации РФ от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

2.6.6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

2.6.7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года) (далее – Приказ № 999).

2.6.8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2.6.9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

2.6.10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 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».

2.6.11. Аганянц Е.К., Функциональная структура целостного поведения, Физиология мышечной деятельности (под ред. ЯМ. Коца) Москва, ФИС 2002

2.6.12. Бахрах И.И., Мотылянская ЕЕ. Врачебный контроль за юными спортсменами, Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство) Москва, Медицина, 2005.

2.6.13. Белкин АА. Идеомоторная подготовка в спорте. Москва, ФИС, 2003.

2.6.14. Боген М.М. Обучение двигательным действиям Москва, ФИС, 2005.

2.6.15. Бокс: учебное пособие для тренеров, под ред. КВ. Градополова, Москва, ФиС 2003.

2.6.16. Бокс. Энциклопедия, составитель Н.Н. Тараторин, Москва, Терра Спорт, 2008.

2.6.17. Бутенко БИ. Специализированная подготовка боксёра, Москва, ФИС, 2007.

2.6.18. Верхушанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса, Москва, ФИС, 2005.

2.6.19. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра, Москва, ФИС, 2008.

2.6.20. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику, Санкт-Петербург, «Мир и семья», «Интерлайн», 2000

2.6.21. «Учебная программа по боксу для спортивных школ» МУ СШ № 1 www.tutbass.ru/programma-otdelenie-books.htm

2.6.22. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, Москва, Фис, 1991г.

- 2.6.23.** Акопян АО., Калмыков Е.В., Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, Советский спорт, 2007.
- 2.6.24.** Градополов КВ., Бокс, учебник для институтов физической культуры, Москва, «ИНСАН», 2010
- 2.6.25.** Щитов ВК., Бокс для начинающих, «Фиар-Пресс», Москва, 2001.
- 2.6.26.** Рожко, Г. Т. Психологическая подготовка боксера, Научные труды SWorld. 2015. Т. 14. № 3 (40).
- 2.6.27.** И.П. Дегтярев, «Бокс», Учебник для институт физической культуры, «Физкультура и спорт», 1979.
- 2.6.28.** ВК. Лесков, М.Н. Матвеев, «Бокс. Левша в боксе», ДИФ 2000 г.
- 2.6.29.** Тажибаев, СС. Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации, Молодой ученый. 2015. № 2 (82).
- 2.6.30.** Теория и методика бокса: Учебник, Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, Современный спорт, 2009.
- 2.6.31.** Щербаков, СИ. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы ведения боя, Москва, 2003.
- 2.6.32.** Колесник И.С. Формирование ведущих морально-волевых качеств как структурный компонент спортивной подготовки боксеров, Ульяновск, 2015.
- 2.6.33.** Колесник, И.С. Интеллектуальная подготовка боксеров, Москва: Теория и практика физической культуры, 2015.
- 2.6.34.** Лихачев, ВО. Методика технико-технической подготовки юных боксеров к ведению боя на ближней дистанции, Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2016. № (5).
- 2.6.35.** Овчинников, Ю.Д. Педагогическая биомеханика: тренерский взгляд на занятия детей боксом, Эксперимент и инновации в школе. 2016. № 2.
- 2.6.36.** Петров, А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет, Набережные Челны, 2010.
- 2.6.37.** Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов КВ. «Бокс — благородное искусство самозащиты (сборник), Москва, ФИАР-Пресс, 2005.

Перечень электронных информационных и образовательных ресурсов:

- 2.6.38.** Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
- 2.6.39.** РУСАДА (www.rusada.ru)
- 2.6.40.** Федерация бокса России (<http://rusboxing.ru/>)
- 2.6.41.** Красноярская федерация бокса (<https://krasboxing.ru/>)
- 2.6.42.** Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (<https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-22022023-n-117/gosudarstvennye-trebovaniia-vserossiiskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa/i/>)

Приложение № 1
к Программе

Промежуточная аттестация для обучающихся ДОП (СОГ)
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия			
		Мальчики	Девочки		
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5	Сила	
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+3	Гибкость	
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,7	10,1	Координационные способности	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	118	Скоростно-силовые возможности	

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия			
		Мальчики	Девочки		
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	6	Сила	
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+4	Гибкость	
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,2	9,6	Координационные способности	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	132	Скоростно-силовые возможности	

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

	Наименование испытания (теста)	Нормативы
--	--------------------------------	-----------

№ п/п		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	7	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+5	Гибкость
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,2	9,1	Координационные способности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	148	Скоростно-силовые возможности

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения	
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия			
		Мальчики	Девочки		
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8	Сила	
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7	Гибкость	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32	Скоростно-силовые возможности	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157	Скоростно-силовые возможности	

(возрастная группа от 18 до 19 лет)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		

		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7	Гибкость
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31	Скоростно-силовые возможности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157	Скоростно-силовые возможности

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026