

**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования**

**«Заиграевская детская юношеская спортивная школа»**

671310, Республика Бурятия, Заиграевский район, п. Заиграево, ул. Советская, 28  
тел.: 830136(41-8-08), E-mail: z\_dush@govrb.ru; сайт: <https://zaigraevo-dush.profiedu.ru>

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p align="center"><b>«ПРИНЯТА»</b><br/>на заседании педагогического совета<br/>МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ»<br/>Протокол № 3 от «21» августа 2023 г.</p> | <p align="center"><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b><br/>и.о. директора МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ»<br/>И.В. Козлов<br/>Приказ № 215 от «30» августа 2023 г.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной, направленности  
«Бокс»

Возраст учащихся: 10 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: базовый

Авторы - составители:

тренеры-преподаватели – Пятков О.В.

Раздобреев А.Г.

п. Заиграево  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....                             | 3  |
| 2.ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН .....                              | 6  |
| 3.ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК .....                       | 6  |
| 4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....                              | 7  |
| 5.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.....                         | 12 |
| 6.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ.....      | 14 |
| 7.КОНТРОЛЬНО-ПЕРОВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ.....                    | 15 |
| 8.УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ.....                     | 17 |
| 9.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ..... | 17 |
| 10.ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....               | 18 |
| 11.ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБОБЩАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ.....               | 18 |

## 1. Пояснительная записка.

**Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями:** -Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

При разработке образовательной программы организации, осуществляющие образовательную деятельность, должны соблюдать требования:

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей»;

- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ по боксу, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

**Актуальность** – данной программы заключается в необходимости проведения групповых занятий с обучающимися различного возраста, уровня физического развития, желающих заниматься общей физической подготовкой с элементами бокса.

**Целью Программы** является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и создание условий для развития физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий боксом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;

- создание условий в процессе занятий боксом для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- воспитание черт спортивного характера;

- выявление способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники и тактики в боксе.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что настоящая программа направлена с одной стороны на занятия боксом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Формирует в детях целеустремленность, силу воли, настойчивость в достижении цели, учит рационально распределять своё время.

В Программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет тренерам-преподавателям придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно-тренировочного процесса. Построение и содержание Программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

#### ***Состав группы.***

В группы спортивно-оздоровительного этапа подготовки зачисляются дети в возрасте от 7 до 18 лет, желающие заниматься избранным видом спорта независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта. Боксеры подразделяются на следующие возрастные группы: младшая юношеская группа (6-11 лет), средняя юношеская группа (12-14 лет), старшая юношеская группа (15-16), группа юниоров (17-18).

Зачисление обучающихся в группы производится в течение всего учебного года.

***Срок реализации программы:*** Программа рассчитана на 3 года обучения по 276 часов в год.

Программа реализуется в течение всего учебно-тренировочного года.

#### ***Виды занятий:***

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки – очная.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, соответственно продолжительность занятия 90 минут.

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Его продолжительность составляет 46 недель. Формы проведения занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией МАУ ДО «Заиграевская ДЮСШ» по представлению педагога с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей), в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Один академический час учебно-тренировочного занятия составляет 45 минут. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки составляет 6 академических часов. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки направленности не должна превышать двух академических часов.

Обучающихся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

В данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса группы начальной подготовки (ГНП) 1 года обучения, тренировочные занятия разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических

качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную.

Настоящая программа состоит из двух частей.

*Первая часть программы* - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам 1 года обучения.

*Вторая часть программы* – учебно- методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**Цель первого года обучения:** оздоровление обучающихся путем занятий боксом, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- начальное обучение техники бокса;
- развитие интереса и потребности к занятиям физической культуры;
- воспитание коммуникативных качеств обучающихся.

**Цель второго года обучения:** обеспечение физической подготовленности и освоение занимающихся, техникой бокса

**Задачи:**

- обучение техническим приемам бокса;
- развитие физических, интеллектуальных, нравственных способностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Цель третьего года обучения:** повышение спортивного мастерства боксера, путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок

**Задачи:**

- совершенствование техники боя;
- развитие технической, тактической, интегральной подготовки;
- воспитание основных психических и волевых качеств.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № | Содержание занятий                              | Учебный план                   |
|---|-------------------------------------------------|--------------------------------|
|   |                                                 | Начальная подготовка<br>1 года |
| 1 | Теоритическая подготовка                        | 6                              |
| 2 | Общая физическая подготовка                     | 152                            |
| 3 | Специальная физическая и техническая подготовка | 109                            |
| 4 | Инструкторская и судейская практика             | -                              |
| 5 | Участие в соревнованиях                         | 6                              |
| 6 | Сдача контрольных нормативов                    | 3                              |
| 7 | Восстановительные мероприятия                   | По индивидуальному плану       |
| 8 | Медицинский осмотр                              | +                              |
| 9 | Всего учебных часов:                            | 276                            |

## 3. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

### Календарный учебный план-график на 1-й год обучения

| № | Виды подготовк и                                              | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего часов |
|---|---------------------------------------------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|-------------|
| 1 | ОФП                                                           | 8        | 8       | 8      | 8       | 8      | 8       | 8    | 8      | 8   | 92          |
| 2 | СФП                                                           | 6        | 6       | 6      | 6       | 6      | 6       | 6    | 6      | 6   | 74          |
| 3 | Техническо-тактическая подготовка                             | 6        | 6       | 6      | 6       | 6      | 6       | 6    | 6      | 6   | 54          |
| 5 | Теоретическая подготовка                                      | 1        | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 9           |
|   | Практическая подготовка (спарринг и, участие в соревнованиях) |          |         | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 14          |
| 7 | Контрольные и переводные испытания                            |          | 2       |        |         |        |         |      |        | 2   | 4           |

[illegible]

## календарный учебный план-график на 2-й год обучения

[illegible]



## 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Формирование групп.

**2. Вводное занятие** – знакомство в группах, правила поведения в спортивном зале, расписание занятий, изучение кодекса чести боксера. Формирование групп и вводные занятия проводятся во внеурочное время, путем обхода школ и агитации заниматься спортом в форме непринужденных бесед.

**3. Теоретическая подготовка** – история древнего бокса, история современного бокса, история развития бокса в России, выступления российских боксеров на чемпионатах мира и олимпийских играх. Анализ выступления боксеров на крупнейших соревнованиях. Гигиена, закаливание и режим боксера. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по боксу.

**4. Общая физическая подготовка** – подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

### 5. Специальная физическая подготовка.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

### 6. Техника – тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

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

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

3. Передвижения:

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

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

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

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

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

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

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

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

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

участие в соревнованиях разного уровня. По окончании учебного года по результатам соревнований оформляются документы на присвоение юношеских или спортивных разрядов.

## 5.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| №<br>п/п | мероприятия                                                          | Учебные группы       |
|----------|----------------------------------------------------------------------|----------------------|
|          |                                                                      | ГНП-1 года           |
| 1        | Спортивно-оздоровительный однодневный поход                          | В течение всего года |
| 2        | Профилактическая работа с учащимися по ПДД                           | сентябрь             |
| 3        | Правила оказания медицинской помощи при ДТП                          | Октябрь              |
| 4        | Тренировки по эвакуации с работниками и обучающимися ДЮСШ            | ноябрь               |
| 5        | Правила Т.Б. при пожаре, антитеррористической безопасности.          | В течение всего года |
| 6        | Участие в спортивно-массовых мероприятиях                            | В течение всего года |
| 7        | Участие в мероприятиях посвященных 8 марту.                          | март                 |
| 8        | Проведения месячника Мужества, посвященного Дню защитника Отечества. | февраль              |

## 6.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

***По общей физической подготовке:***

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

***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

**По практической и самостоятельной подготовке:**

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

## 7.ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

*Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.*

- **Челночный бег 3\*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- **Прыжки в длину с места.** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- **Сгибание рук в упоре лежа.** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- **Толчок набивного мяча руками из** положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

### Контрольно-переводные нормативы для ГНП первого года обучения

| Контрольные упражнения<br>(единицы измерения) | Легкие веса |          | Средние веса |          | Тяжелые веса |          |
|-----------------------------------------------|-------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|
|                                               | контрол.    | перевод. | контрол.     | перевод. | контрол.     | перевод. |
| Челночный бег 3 *10 метров                    | 9,3         | 9,2      | 9,4          | 9,3      | 9,5          | 9,4      |
| Прыжки в длину с места                        | 171         | 174      | 171          | 174      | 171          | 174      |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа        | 25          | 27       | 27           | 30       | 25           | 27       |
| толчок набивного мяча                         | 2,5         | 3,0      | 2,5          | 3,0      | 3,5          | 3,5      |
| - сильнейшей рукой                            | 2,0         | 2,5      | 2,0          | 2,5      | 2,5          | 2,8      |
| - слабейшей рукой                             |             |          |              |          |              |          |

### Самостоятельная работа

- Занятия боксерами по общефизической и специальной подготовке вне зала по заданию педагога.
- Посещение и просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров

- Посещение соревнований по боксу
- Просмотр спортивных телепередач

#### **IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Возрастные особенности физического развития представлены в таблице

# ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

## Сенситивные периоды развития физических качеств

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

### Этап начальной подготовки

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

#### Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:** 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скорости о-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание па дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физио-

логов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий обучения, при этом выполнение упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

## **V.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***По теоретической подготовке:***

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

### ***По общей физической подготовке:***

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

### ***По специальной физической подготовке:***

Выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

### ***По технико-тактической подготовке:***

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

### ***По практической и самостоятельной подготовке:***

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля.

Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

## **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

### **Углубленное медицинское обследование**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических,

восстановительных и реабилитационных мероприятий. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### ***Программа углубленного медицинского обследования***

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### **9.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ**

#### **Перечень необходимого оборудования, инвентаря, дидактических и технических средств обучения для ее реализации**

##### **Спортивная база:**

- спортивный зал;
- раздевалка;
- душевая;

##### **Материально-техническое обеспечение**

###### **Спортивное оборудование и инвентарь:**

- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи футбольные
- мячи баскетбольные
- мячи набивные;
- скакалки.

###### **Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

###### **Технические средства обучения:**

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

## Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

### Календарно - тематическое планирование ГНП - 1 года обучения

[illegible]

## 11. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБОБЩАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ

### ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
11. ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. N273
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. N1008
13. Методические рекомендации «По осуществлению деятельности организаций, реализующих образовательные программы, программы спортивной подготовки в области физической культуры и спорта» от 13.08.2015 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 11.02.2022 по 11.02.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262796

Владелец Козлов Игорь Васильевич

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024