

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Г.П. ЧЕГЕМ»
ЧЕГЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКУ ДО «СШ г.п. Чегем»
Чегем»

Решение от 09.01.2023г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

приказом №2а от 09.01.2023г.
Директор МКУ ДО «СШ г.п.

Одижев Х.Х.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Адресат: 9-18 лет

Срок реализации: 3 лет

Форма обучения: очная

Авторы-составители:

Кучменов Аслан Робертович
Гелястанов Марат Ахматович
Эльгаров Эльдар Заурбиевич

г.п. Чегем

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированный.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана ДОП:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07. 2020г.№ 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ от 30.11.2016 г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Местной администрации Чегемского муниципального района КБР от 28.08.2020 № 1021-па (ред. от 04.06.2021) "Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей Чегемского муниципального района";
- Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром Минпросвещения КБР от 2021 г.;
- Устав МКУ ДО «Спортивная школа г.п.Чегем»

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе. Повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1) **Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие школьников;

- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Набор детей производится по заявлению родителей и допуску врача. В группы принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний **в возрасте с 9 до 18 лет.** При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Программа рассчитана на 3 года обучения -1008 часов.

Общее количество часов в неделю :

1 год обучения : 3 раза по 2 часа - 252 часа в год

2 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа- 378 часов в год

3 год обучения: 3 раза в неделю по 3 часа - 378 часов в год

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-Разминка;

-Теоретическая подготовка – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Главными задачами Технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных

навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.

- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.

Главные результаты обучения по Технической подготовке:

1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме

2 год обучения – довести первоначальное «грубое» владение до относительно совершенного

3 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

Тактическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и психологической подготовкой. Тактическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей, морально-волевых качеств, которые воспитываются при правильной организации учебно-воспитательного процесса для достижения успехов в соревнованиях.

Контрольные нормативы

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке, спортивной и технической подготовке.

Основные ***способы и формы работы*** с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.

- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.

- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.

- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.

- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

Ожидаемые результаты обучения:

К концу **первого** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам

К концу **второго** года обучения, занимающиеся должны:

- овладеть технико-тактическими знаниями;
- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях более высокий уровень овладения техническими действиями;
- показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- участвовать в соревнованиях.

К концу **третьего** года обучения, занимающиеся должны:

- демонстрировать в бою и в специальных упражнениях высокий уровень владения технико-тактическими элементами бокса;
- показывать стабильно высокие оптимальные результаты в тестировании двигательных

- способностей, соответствующие их возрастным нормам;
- показывать высокие результаты в соревнованиях;

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование по теоретическому разделу;
- опрос по основным терминам в боксе;
- сдача контрольных нормативов;
- текущий контроль умений и навыков;
- промежуточный тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений и навыков.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы.

Организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №п/п | Наименование темы | Теори я | Пра кти ка | Всего часов |
|------|--|------------|------------------|----------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | История возникновения и развития бокса. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Школа бокса. | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 1 | 1 | 2 |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | | 118 | 118 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | | 65 | 65 |
| 9 | Техническая подготовка. | | 45 | 45 |
| 10 | Тактическая подготовка. | | 4 | 4 |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 1 | 16 | 16 |
| | Итого | 7 | 254 | 260 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда

боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Форма занятий | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|----|---|--------------------------------|---|--------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. | Лекции. | Плакаты, карточки | Беседа, опрос |
| 2 | История развития бокса | Лекции, практические занятия | Карточки, плакаты, книги, видео | Беседа, опрос |
| 3 | Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса. | Лекции, практические занятия | Карточки, плакаты, книги Бокс. | Беседа, опрос, выполнение заданий. |
| 4 | Школа бокса. | Лекции, практические занятия | видеоматериалы | Беседа, опрос |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | Лекции, практические занятия | Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки). | Беседа, опрос |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | Лекции, просмотр соревнований. | Видеоматериалы | Беседа, опрос |
| 7 | Общая физическая подготовка. | Лекции, практические занятия | Спортивный инвентарь | выполнение нормативов |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Лекции, практические занятия | Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи. | выполнение нормативов |
| 9 | Техническая подготовка | Лекции, практические занятия | Лапы, перчатки, бинты. | выполнение нормативов |
| 10 | Тактическая подготовка | Лекции. | Видео, просмотр соревнований | Опрос |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования. | Сдача нормативов | Оборудованная площадка. Инвентарь. | Анализ итогов и динамики результатов |

Учебно-тематический план 2-го года обучения.

| № п/п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего часов |
|--------------|--|---------------|-----------------|--------------------|
| 1 | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | История возникновения и развития бокса. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Размеры площадок и требования к инвентарю. | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Школа бокса. | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | 2 | 2 | 4 |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | 2 | 2 | 4 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | | 130 | 130 |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | | 115 | 115 |
| 9 | Техническая подготовка. | | 96 | 96 |
| 10 | Тактическая подготовка. | 2 | 2 | 4 |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования | 1 | 26 | 27 |
| | Итого | 12 | 378 | 390 |

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса.

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория: Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Школа бокса.

Теория: Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

5. Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория: Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

6. Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

8. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Техническая подготовка

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

10. Тактическая подготовка

Теория: Беседа и просмотр документальных фильмов. Учебное пособие.

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

11. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Форма занятий | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|---|---|------------------------------|---|------------------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. | Лекции. | Плакаты, карточки | Беседа, опрос |
| 2 | История развития бокса | Лекции, практические занятия | Карточки, плакаты, книги, видео | Беседа, опрос |
| 3 | Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса. | Лекции, практические занятия | Карточки, плакаты, книги Бокс. | Беседа, опрос, выполнение заданий. |

| | | | | |
|----|---|--------------------------------|---|--------------------------------------|
| 4 | Школа бокса. | Лекции, практические занятия | Видеоматериалы | Беседа, опрос |
| 5 | Первоначальные представления о тактике ведения боя. | Лекции, практические занятия | Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки). | Беседа, опрос |
| 6 | Основные положения правил соревнований по боксу. | Лекции, просмотр соревнований. | Видеоматериалы | Беседа, опрос |
| 7 | Общая физическая подготовка. | Лекции, практические занятия | Спортивный инвентарь | выполнение нормативов |
| 8 | Специальная физическая подготовка. | Лекции, практические занятия | Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи. | выполнение нормативов |
| 9 | Техническая подготовка | Лекции, практические занятия | Лапы, перчатки, бинты. | выполнение нормативов |
| 10 | Тактическая подготовка | Лекции. | Видео, просмотр соревнований | опрос |
| 11 | Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования. | Сдача нормативов | Оборудованная площадка. Инвентарь. | Анализ итогов и динамики результатов |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №п /п | Наименование темы | Теория | Практика | Всего часов |
|-------|---|--------|----------|-------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. | 1 | 1 | 2 |
| 3 | Термины бокса, техническая оснащенность. | 1 | 1 | 2 |
| 4 | Техника выполнения ударов и защитных действий. | 2 | 2 | 4 |
| 5 | Тактика в боксе. | 2 | 2 | 4 |
| 6 | Гигиена и режим дня при занятиях спортом. | 1 | 1 | 2 |
| 7 | Влияние занятий боксом на организм школьника. | 1 | 1 | 2 |
| 8 | Правила соревнований по боксу. | 1 | 1 | 2 |
| 9 | Общая физическая подготовка. | | 130 | 130 |
| 10 | Специальная физическая подготовка. | | 115 | 115 |
| 11 | Техническая подготовка. | | 95 | 95 |

| | | | | |
|----|--|-----------|------------|------------|
| 12 | Тактическая подготовка. | 4 | 26 | 26 |
| 13 | Контрольные упражнения и соревнования. | 2 | 4 | 6 |
| | Итого | 16 | 380 | 392 |

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.

Теория: Характеристика современного состояния городского бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Термины бокса, техническая оснащённость

Теория: Бокс. Апперкот. Хук. Свинг. Темповик. Игровик. Челнок. Раунд. Гонг. Рефери. Секундант. Тайминг.

Практика: Обсуждение. Опрос.

4. Техника выполнения ударов и защитных действий.

Теория: Стойка. Нанесение прямых ударов из стойки. Защитные действия.

Практика:

Классический левый прямой может выполняться как в виде челнока, так и в виде джеба. Кстати, с английского jab переводится как тычок. Перед выполнением удара вес тела боксера должен располагаться преимущественно на задней ноге. Собственно, такую же схему предполагает и классическая стойка. То есть, в левосторонней, в которой стоит правша (левыми плечом и ногой вперед), основная нагрузка приходится на заднюю правую ногу.

Подробнее о стойках мы поговорим в другой статье. Чем в большей степени вес тела перенесен на заднюю ногу, тем больше она отвечает за первоначальный импульс удара. Таким образом, здесь должна быть выбрана оптимальная позиция и баланс, ведь недостаточная степень задействования ноги уменьшит силу удара (потому как останутся лишь мышцы спины и руки), а чрезмерный перегруз отразится на скорости и маневренности, а также приведет к преждевременной усталости этой ноги.

Работа в челноке подразумевает прыжковое смещение вперед, а после нанесения удара – обратный отскок. Движения руки и всего тела производятся в правильном соответствии с движениями ног. В идеале пиковое положение руки (фаза полного ее выпрямления) должно приходиться на момент касания передней ногой поверхности пола. Так будет обеспечена максимальная масса, которую вы вкладываете в удар.

Правый прямой в боксе – совершенно различный с левым удар. Их технику объединяет разве что необходимость заворачивания кулака в крайней точке и перенос веса тела с задней ноги на переднюю. И то, с ногами не все так просто.

Итак, спортсмен стоит в стойке, большая часть веса тела на задней ноге. Правый кулак у подбородка, плечо максимально расслаблено. Первое движение начинается с резкого приставления правой ноги ближе к левой, с выворачиванием пятки наружу. Давайте представим, что все движение – это волна энергии, идущей по телу снизу вверх. Следует сразу сказать, что чем такая волна

длиннее, тем больше у нее шансов набрать максимальную инерционную массу в конечной точке. Но это если все будет сделано правильно.

Техника защиты в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Уровень технического мастерства боксера определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Защиты используются для того, чтобы:

- надежно защищать от удара уязвимые места тела;
- выбирать необходимый момент и организовывать свои действия для перехода от защиты к контратаке и атаке.

В основе защитных действий лежат следующие факторы, которые необходимо отрабатывать на тренировках:

- Умение прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака.
- Умение определять действия соперника организацией противодействия, используя различные защитные приемы;

Существуют следующие защитные приемы:

- защита руками, направленная на нейтрализацию ударных действий. При этом используются контрудары, подставки, отбивы, блоки;
- защита туловищем. При этом используются уклон, нырок;
- защита ногами, направленная на устранение контакта с соперником путем отхода и увеличения дистанции.

Защитные приемы выполняются в боевой стойке, необходимым условием которой является сохранение устойчивого равновесия и положения боеготовности для выполнения встречных и ответных ударов.

5. Тактика в боксе.

Теория: Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Практика: Тактика ведения боя в боксе основной момент. У каждого боксёра свой стиль ведения боя. Каждому стилю подходит определённый тактический рисунок. Есть боксёры темповики (атакующий стиль ведения боя, высокий темп, прессинг и напор), а есть боксёры игровики (стиль основан на действиях от обороны, обыграть соперника и набирать очки). Бокс это борьба стилей и характеров. Но есть боксёры, которые умеют менять тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

6. Гигиена и режим дня при занятиях спортом

Теория: Личная гигиена юного спортсмена. Уход за кожей, волосами, полостью рта, ногами. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви. Понятие о наиболее распространенных заболеваниях. Профилактика. Противопоказания к занятиям спортом. Режим дня. Утренняя зарядка, тренировка. Режим питания. Рациональное чередование отдыха с учебной и занятиями спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

7. Влияние занятий боксом на организм школьника

Теория: Влияние занятий боксом на организм школьника. Осанка. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика: Обсуждение. Опрос.

8. Правила соревнований по боксу.

Теория: Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Личные, командные и лично-командные соревнования. Знакомство с правилами соревнований.

Практика: Приобретение навыков в организации и судействе соревнований, разбор соревнований, судейских ошибок. Зачет по правилам судейства.

9. Общая физическая подготовка

Практика: Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Занятия подвижными и спортивными играми, включение элементов из других видов спорта также способствуют всесторонней физической подготовке и являются основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе. Используются методы повторной, интервальной, круговой тренировки.

10. Специальная физическая подготовка

Практика: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств, специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, сообразительности, координации движений. Используются методы интервальной, повторной, круговой тренировок с силовыми отягощениями и без них, прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Широко используются упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

11. Техническая подготовка

Практика: Обучение боевой стойке. Нанесению ударов из стойки и в движении. Защитные действия. Перемещения и передвижения. Довести технику до относительного совершенства.

12. Тактическая подготовка

Теория: Анализ наблюдений на соревнованиях. Особенности судейства и организации различных соревнований.

Практика: Выступления на соревнованиях со сбивающим фактором, умение творческого самостоятельного решения определенных тактических задач.

13. Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика: Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость – бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | Тема | Форма занятий | Дидактический материал, техническое оснащение | Формы подведения итогов |
|---|---|------------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий. | лекции | плакаты, карточки | беседа, опрос |
| 2 | Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. | лекции | карточки, плакаты, книги, видео | беседа, опрос |
| 3 | Термины бокса, техническая оснащённость. | лекции | карточки, плакаты, книги, спортивный инвентарь. | беседа, опрос. |
| 4 | Техника выполнения ударов и защитных действий. | лекции, практические занятия | Видеоматериалы | беседа, опрос |

| | | | | |
|----|---|-------------------------------------|---|--|
| 5 | Тактика в боксе. | лекции, практические занятия | карточки, спортивный инвентарь, работа в парах. | беседа, опрос |
| 6 | Гигиена и режим дня при занятиях спортом. | лекция | карточки, книги | беседа, опрос |
| 7 | Влияние занятий боксом на организм школьника. | лекция | видеоматериалы | беседа, опрос |
| 8 | Правила соревнований по боксу. | лекции, просмотр соревнований | видеоматериалы | беседа, опрос |
| 9 | Общая физическая подготовка. | практические занятия | спортивный инвентарь | выполнение нормативов |
| 10 | Специальная физическая подготовка. | практические занятия | спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.). Перчатки, лапы, бинты, мешок, лапы. | выполнение нормативов |
| 11 | Техническая подготовка | лекции, практические занятия | Перчатки, бинты, лапы. | опрос, выполнение нормативов |
| 12 | Тактическая подготовка | лекции, практические занятия | видео, просмотр соревнований | опрос |
| 13 | Контрольные испытания и соревнования | сдача нормативов | оборудованная площадка, стадион, необходимый инвентарь | анализ итогов и динамики результатов |

**СООТНОШЕНИЕ
ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ВИДАМ ПОДГОТОВКИ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Общая физическая подготовка (%) | 50 - 64 | 46 - 60 | 36 - 46 | 24 - 30 | 25 - 33 | 25 - 32 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18 - 23 | 18 - 23 | 20 - 26 | 24 - 30 | 23 - 29 | 18 - 24 |
| Технико-тактическая подготовка (%) | 18 - 23 | 22 - 28 | 24 - 30 | 32 - 42 | 26 - 34 | 30 - 38 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3 - 4 | 2 - 3 | 4 - 5 | 3 - 4 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1 - 2 | 1 - 2 | 2 - 3 | 2 - 3 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

**ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,4 с) |
| | Бег 100 м (не более 16,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| | Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз) |
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м) |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| | Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| | Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
|---------------------------------|--|
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| | Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин. 36 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) |
| | Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз) |

| | |
|----------------------------|---|
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабой рукой не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

| | |
|---------------------------------|---|
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| | Бег 100 м (не более 15,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин. 13 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) |
| | Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз) |
| | Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| | Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабой рукой не менее 7 м) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3 - 4 | 4 - 5 | 6 - 7 | 9 - 10 | 10 - 14 | 10 - 14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 | 728 | 728 |

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

| № п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальное число участников |
|-------|--------------------------|---|------------------------------|
|-------|--------------------------|---|------------------------------|

| | | Этапы высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | сбора |
|--|---|--------------------------------------|---|--|---------------------------|--|
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - | |
| 1.3. | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | |
| 1.4. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | | - | Участники соревнований |
| 2.3. | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | - | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Таблица

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|---|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 2. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 3. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 4. | Ринг боксерский (6 x 6 м) на помосте (8 x 8 м) | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 5. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 6. | Лапы боксерские | пара | 3 |
| 7. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч теннисный | штук | 2 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 13. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 18. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 19. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 20. | Секундомер | штук | 2 |
| 21. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 22. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 23. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 24. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 25. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 26. | Зеркало (0,6 x 2 м) | комплект | 6 |
| 27. | Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг | комплект | 2 |

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------|--------------------|
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Перчатки боксерские | пара | 24 |
| 2. | Перчатки боксерские снарядные | пара | 15 |
| 3. | Шлем боксерский | штук | 15 |

Таблица 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единицы измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|------|------------------|---|---|---|-----|---|-----|---|-----|
| 1 | Боксерки (обувь для бокса) | пара | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 2 | Боксерская майка | штук | На занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3 | Боксерские трусы | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 4 | Носки утепленные | пара | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Футболка утепленная (толстовка) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Халат | штук | На занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Протектор-Бандаж для паха | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Перчатки боксерские снарядные | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9 | Перчатки боксерские | | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 10 | Эластичные бинты | штук | На занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 11 | Капа (зубной протектор) | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Шлем боксерский | штук | На занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Список литературы для учителя

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М., Ф и С, 1991.
3. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
4. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека: учебник для высших учебных заведений физической культуры. издание 8 Москва 2011
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.-280 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой.- М.: Физкультура и спорт, 1982. - 208с.
8. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховка, 1999.
9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.- 352с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физического воспитания и спорта.- Киев «Олимпийская литература», 1997.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. ВТ. Никитушкина. - М., 1994. -320с.
12. Станкин М И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.- 255с.
14. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-157с.
15. Под общей редакцией ВТ. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. М. - 1994.

Список литературы для обучающихся:

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Бокс»
на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года – 42 недели.

Начало занятий: 09.01.2023 г.

Окончание занятий: 30.12.2024 г.

2. Объем учебных часов дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы для групп 1, 2 и 3 годов обучения

| Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы/направленность | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
|--|------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| «Бокс» Физкультурно-спортивная направленность | Количество часов по годам обучения | | |
| | 252 | 378 | 252 |
| | Режим работы по годам обучения | | |
| | 3 раза в неделю по 2 часа | 3 раза в неделю по 3 часа | 3 раза в неделю по 3 часа |
| | Количество часов в неделю | | |
| | 6 | 9 | 9 |
| | Количество учебных дней | | |
| | 126 | 126 | 126 |
| Продолжительность учебного часа 45 минут | | | |

3. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

- Текущая диагностика и контроль – апрель-май
- Итоговая диагностика и контроль – декабрь

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

4. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, составленному на период каникул, в форме работы творческих групп, экскурсий.