

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Ивангородская спортивная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №6 «05» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБУДО «ИСШ»  
№ 63 от «17» июля 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
по боксу**

Возраст детей: 7 - 9 лет  
Срок реализации: 3 года

**Разработчик программы:**  
**Шалашов Артем Юрьевич**  
тренер-преподаватель МБУДО «ИСШ»

**г. Ивангород**  
**2023 год**

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Характеристика вида спорта .....	3
1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	4
1.3. Возраст и количество детей в группе, сроки реализации.....	5
1.4. Планируемые результаты освоения программы .....	5
2. Учебный план.....	7
2.1. Календарный учебный график .....	7
2.2. Учебно-тематический план .....	7
2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий .....	8
3. Методическая часть.....	8
3.1. Методика и содержание работы.....	9
3.2. Методическое обеспечение программы .....	11
3.3. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп.....	12
3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей .....	17
3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы .....	18
4. План воспитательной и профориентационной работы .....	21
5. Система контроля и зачетные требования .....	22
6. Перечень информационного обеспечения .....	23
Приложение 1. Оборудование и спортивный инвентарь	
Приложение 2. Учебно-тематический план	

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Характеристика вида спорта

Бокс (англ. box, букв. – «удар») – сложный и мужественный вид спорта, приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены.

В технико-тактическом отношении бокс – один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Следует отметить, что бокс является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др.

В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. В этой связи важнейшим результатом занятий боксом следует признать формирование способности преодолевать трудности.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм

медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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".

Обучение по Программе ведется на русском языке.

## **1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Обучающиеся получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования, получить подготовку к нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

**Цель программы:** привлечение ребенка к занятиям боксом, сохранение и улучшение здоровья обучающихся.

### **Задачи программы:**

#### **1. Обучающие:**

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.

#### **2. Развивающие:**

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка детей для занятий по программе спортивной подготовки;
- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

#### **3. Воспитательные:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств
- сформировать коллектив единомышленников;
- формирование духовно-нравственных качеств личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитание чувства гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формирование негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.
- укрепление здоровья и улучшение физического развития.
- повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств детей.
- привитие интереса к занятиям боксом.

**Особенностью** дополнительной общеразвивающей программы по боксу является: направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Освоение бокса обучающимися осуществляется в единстве с содержанием

важных организационных форм педагогического процесса, как участие в соревнованиях и тренировочных встречах.

Основным методом подготовки детей в боксе является игровой метод. Кроме этого, используются метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения, соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

**Актуальность.** Данная образовательная программа обобщает и систематизирует теоретические сведения и практический опыт, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс, получать положительные результаты в физическом развитии организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов в спорте.

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).

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

**Педагогическая целесообразность:** данная программа направлена на привлечение детей к занятиям спортом; на реализацию здоровьесберегающих технологий; на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, площадки, бассейны); регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения; на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся.

### **1.3. Возраст и количество детей в группе, сроки реализации**

Возраст детей: данная программа рассчитана для детей от 7 до 9 лет.

Количество обучающихся в группах: 10 – 20 человек.

Сроки реализации программы: 3 года.

### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя целостное представление о физической культуре. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки детей.

**Основная цель:** обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на этапе спортивно-оздоровительной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- подготовка детей для занятий по программе спортивной подготовки;
- воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования одаренных детей.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики бокса.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года.

## 2. Учебный план

Программа основана на последовательном изучении материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом обучающихся.

### 2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУДО «ИСШ».

Начало учебного года – 1 сентября, окончание учебного года – 31 августа.

Занятия проходят круглогодично.

Продолжительность каникул:

- 1) осенние каникулы - 9 календарных дней;
- 2) зимние каникулы - 10 календарных дней;
- 3) весенние каникулы - 7 календарных дней.

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

Праздничные дни в учебном году:

- 4 ноября - День народного единства
- 1,2,3,4,5,6 и 8 января - Новогодние каникулы
- 7 января - Рождество Христово
- 23 февраля - День защитника Отечества
- 8 марта - Международный женский день
- 1 мая - Праздник Весны и Труда
- 9 мая - День Победы
- 12 июня - День России

### 2.2. Учебно-тематический план

Учебно-тренировочные занятия по видам спорта в Учреждении проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. (Приложение 2).

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут.

№	Разделы подготовки	Количество академических часов в год
1	Теория, психологическая подготовка	10
2	ОФП	104
3	СФП	52
4	Технико-тактическая подготовка	34
5	Соревнования	Согласно календарного плана
6	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов
7	Медицинский контроль	В процессе занятий, в сетке часов
	Итого:	200

### **2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий**

Расписание занятий в МБУДО «ИСШ» составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях. Длительность учебно-тренировочных занятий по дополнительным общеразвивающим программам не превышает двух академических часов (45 минут x 2 часа) в день. Данная программа рассчитана на 46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях Учреждения, из которых 38 недель (с 1 сентября по 31 мая) занятия составят 4 академических часа в неделю и 8 недель (летний период) – 6 академических часов в неделю.



### 3. Методическая часть

#### 3.1. Методика и содержание работы

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсменов в процессе многолетнего обучения;
- объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе;

Медицинское обследование, занимающихся боксом, производится 2 раза в год.

Основными формами занятий в спортивных школах и секциях являются:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные уроки тренера с отдельными обучающимися;
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- лекции и беседы;
- просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- участие во внутренних соревнованиях, в соответствии с планом работы спортивной школы.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований.

Процесс подготовки юных спортсменов включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена.

#### **Планирование учебно-тренировочного процесса:**

1. Подготовительный период.

1.1. Общеподготовительный этап.

Основная задача этого периода - повышение уровня общей подготовленности (физической, технической, координационной и т.д.) и обогащение двигательного опыта занимающихся разнообразными навыками (упражнения из других видов спорта, игровые упражнения и т.д.). Продолжительность данного этапа 2,5-3 месяца. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для спортивно-оздоровительного этапа как 90 -10%.

1.2. Специально-подготовительный этап.

Задачи:

- 1) Повышение уровня общей и специальной подготовленности.
- 2) Освоение базовых технических навыков бокса.

### 3) Повышение уровня общедвигательной подготовленности.

Продолжительность данного этапа 2-2,5 месяца. Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано для спортивно-оздоровительного этапа – 70-80% к 20-30% .

#### 2. Соревновательный период.

Задачи:

1) Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.

2) Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность соревновательного периода – 2-3 месяца. В этом периоде соревновательное упражнение (спарринг) выступает в качестве специализированного средства подготовки. Не следует перенасыщать подготовку в этом периоде специальными средствами. Необходимо помнить о том, что главные поединки и победы впереди. При больших перерывах между соревнованиями (3-4 недели) необходимо включать в подготовку микроциклы (недельные циклы) полностью состоящие из средств общефизической подготовки.

#### 3. Переходный период.

Задачи:

1) Организация активного отдыха за счет переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.).

2) Лечение травм и заболеваний.

3) Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1.5-2 месяца.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

#### Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

#### Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по

координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

### 3.2. Методическое обеспечение программы

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	инструкция по ТБ, ПБ, видео.	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер.	контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка	беседа, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер,	контрольные нормативы
Технико-тактическая подготовка	объяснение, тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	инструкции, технико-тактические комбинации.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	объяснение	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	видео, инструкции,	опрос
Соревнования	занятие	словесный, наглядный	футы, перчатки, шлем.	выявление победителей
Восстановительные мероприятия	тренировочные упражнения	словесный наглядный	ОФУ ОРУ	врачебный контроль, самоконтроль

### 3.3. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп

Спортивно-оздоровительный этап один из наиболее важных этапов для будущего спортсмена, на котором закладывается регулярность (привычка) занятий спортом, укрепляется здоровье. На этапе СОГ на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и развитие спортивных качеств юного спортсмена.

Цель тренировок — содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Спортивно-оздоровительный этап один из наиболее важных этапов для будущего спортсмена, на котором закладывается регулярность (привычка) занятий спортом, укрепляется здоровье. На этапе СОГ на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и развитие спортивных качеств юного спортсмена. Цель тренировок — содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

#### 1. Теоретическая подготовка.

##### История развития бокса.

- Бокс - как вид спорта (история).
- Место и значение бокса в системе физического воспитания.
- Исторический очерк развития бокса.
- Выдающиеся отечественные спортсмены (чемпионы и призеры Олимпийский игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы, области, города)

##### Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.

- Понятие о гигиене и санитарии.
  - Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
- Дыхание.

- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода.
- Понятие о гигиене и санитарии.
- Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение закаливания, основы и принципы. Средства закаливания.
- Понятие о гигиене и санитарии. – Режим и питание. Значение правильного питания. Назначение жиров, белков, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизнедеятельности.

– Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

- Режим - учебный, отдыха, питания, тренировки, сна. Распорядок спортсмена.
- Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

##### Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения.

- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.
- Правильный отбор инвентаря
- Санитарные требования к спортивному залу.
- Требования к инвентарю для проведения учебного процесса.

### Самоконтроль

- Сущность самоконтроля и роль его при занятиях.
- Значение врачебного исследования оценки физического развития и степени тренированности.
- Понятие о тренированности, утомлении, перетренированности.
- Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.
- Самоконтроль - важное средство, дополняющее врачебный контроль.
- Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели: пульс, дыхание, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие.

### Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.

– Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

- Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь).

### **2. Общефизическая подготовка.**

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

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.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств: скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Упражнения:

- на развитие достаточного анатомического радиуса движений в суставах;
- упражнения на растяжения мышц, сухожилий и связок.

Развитие быстроты:

- «бой с тенью» с отягощением, без отягощений;
- серии ударов в максимальном темпе чередуя 15 сек. работа, 15 сек отдых в течение 2 мин;
- защита отклонами, уклонами, нырками в максимальном темпе от одиночных, двойных, серийных ударов;
- контратакующие удары в максимальном темпе на средней и ближней дистанциях;
- вольный бой с партнером на дальней дистанции в среднем и ускоренном темпе.

Развитие ловкости:

- нанесение серийных ударов по пункболу;
- нанесение ударов по движущей цели (боксерский мешок, лапы);
- упражнения с партнером: пашки, выталкивание партнера из круга;
- защитные движения одного боксера во время серийных ударов другого боксера;
- смена партнера и темпа боя в парах;
- отработка выходов из углов, уходов от канатов при атаке прямыми и боковыми ударами.

Развитие выносливости:

- развитие аэробных возможностей боксера длительной работой до утомления (на пневматической груше, мешке, скакалке, в вольном бою с тенью);
- развитие анаэробных возможностей боксера с периодами работы спринтерских рывков и ускорений, боя с тенью, с тренером на лапах, с разными партнерами, с сокращением интервала отдыха и времени.

### **4. Избранный вид спорта.**

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.

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

Трех и четырехударные 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 четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия: отбив; уклон; нырок; оттягивания; подставка.; на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

**5. Психологическая подготовка.** Развитие волевых качеств боксера: настойчивость, инициативность, целеустремленность, уверенность, самообладание,



стойкость. Специальная психологическая подготовка, направленная на ориентацию обучающегося на: социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности; формирование у спортсмена физических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров; преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником; моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

### **3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей**

В спортивной школе реализуется Программа работы по выявлению и поддержке одаренных детей МБУДО «ИСШ». В ее основе лежат следующие принципы и методы выявления и отбора одаренных детей.

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

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.) каждого вида спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

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

### 3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий боксом могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;
- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям боксом допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия боксом можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий боксом занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 15 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и староста группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием волевых качеств спортсмена;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство

действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### 4. План воспитательной и профориентационной работы

Чтобы лучше организовать педагогическую работу, полноценное решение задачи воспитания, обучения и тренировки, сделать тренировочный процесс более интересным, тренер пользуется различными формами организационной деятельности.

Обучение строится на основе установленных в педагогике дидактических принципов: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Тренер постоянно должен воспитывать у обучающихся способность сознательно и критически воспринимать изучаемое, увязывать его с практикой, строить обучение и тренировку, чтобы развить у обучающихся способность самостоятельно и правильно разбираться во всех вопросах, связанных со спортивной практикой.

Для успешного изучения бокса существенное значение имеет наглядность обучения. Если в обучении и тренировке правильно применен принцип наглядности, обучающиеся получают живое представление о боевых искусствах и тем самым, легче и правильнее воспроизведут их.

Тренеру следует широко использовать различные формы наглядного обучения и тренировки, чтобы создать у обучающихся правильное представление об изучаемом предмете.

К основным формам наглядного обучения и тренировки относятся:

- показ техники;
- изучение техники по видеоматериалам;
- посещение соревнований;
- просмотр фильмов на спортивную тематику.

Организовывать тренировки и укомплектовывать группы одинаковыми по степени подготовленности обучающимися. В групповом обучении задания должны быть общими для всех и направлены на достижение общей цели. Тренировочный процесс должен быть системным и последовательным. Содержание и методы обучения и тренировочный процесс должны быть доступными для обучающихся.

Тренировочные занятия, направленные на обучение техники, требуют от обучающихся большей степени внимания, дисциплины.

Педагогический процесс начинает направлять на уточнение и индивидуализацию деталей двигательного действия. Особое внимание уделяют методам, которые основаны на использовании двигательного восприятия.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из числа желающих заниматься спортом и имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами бокса и выполнение контрольных нормативов (тестов) для дальнейшей специализации.

Количество учащихся, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий регламентировано локальным нормативным актом Учреждения.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время обучающиеся могут направляться в спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или дневным пребыванием.

Кроме этого, в течение учебного года обучающиеся, в зависимости от уровня подготовки, принимают участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах и мастер-классах.

## **5. Система контроля и зачетные требования**

Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке в спортивно-оздоровительных группах по боксу проводятся для выявления одаренных детей и не являются основанием для отчисления из группы.

### **Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы**

Проверка результативности проводится 2 раза в год: декабрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение аттестации).

### **Формы подведения итогов:**

1. Тестирование (ОФП и СФП, осеннее – базовое, весеннее – итоговое) улучшение результата на конец учебного года:

- подтягивание на перекладине (количество раз)
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)
- прыжок в длину с места (см)
- бег 30 м (сек.)
- бег 100 м (сек.)
- поднятие ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (количество раз)

2. Тестирование выполнения технических приемов бокса (по пятибалльной шкале)

- стойки
- передвижения
- удары (имитационные)

3. Спарринговые бои.

## **6. Перечень информационного обеспечения**

### **Список информационных источников для тренеров-преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (ред. от 07.06.2013).
4. Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письма Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
6. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
7. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
8. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2019.
9. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Terra спорт, 1998.
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры /Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
11. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. – М.: ФиС, 1965.
12. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
13. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. – М.: ФиС, 1965.
14. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений – 2 издание, переработанное и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.
15. Озолин Я.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2015.
16. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2017.
17. Филимонов В.И. теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2018

### **Список информационных источников для обучающихся**

1. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. Третье. Для занятий с начинающими. М.:ФиС, 1963.
2. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст)/А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.
3. Бокс. Правила соревнований. М.: Федерация бокса России. 2019.
4. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. СПб.: Изд-во «Шатон», 2018.

### **Перечень аудиовизуальных средств:**

1. Видео – Первенство и Чемпионат России по боксу 2010-2020 годы.
2. Видео – Первенство и Чемпионат Мира и Европы по боксу.

### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
3. Официальный сайт Федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru>.



Приложение 1  
к Дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
по боксу

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Груша боксерская набивная	штук	3
2	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3	Мешок боксерский	штук	5
4	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
6	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
7	Лапы боксерские	пара	3
8	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Мат гимнастический	штук	4
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч теннисные	штук	2
12	Мяч футбольный	штук	2
13	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
14	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
15	Скамейка гимнастическая	штук	5
16	Скакалка гимнастическая	штук	15
17	Стенка гимнастическая	штук	6
18	Штанга тренировочная	комплект	2
19	Весы до 150 кг	штук	1
20	Гонг боксерский	штук	1
21	Секундомер	штук	2
22	Стенд информационный	штук	1
23	Табло информационное световое электронное	комплект	1
24	Часы стрелочные информационные	штук	1
25	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
26	Урна - плевательница	штук	2
27	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
28	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивная экипировка</b>			
1	Перчатки боксерские	пара	24
2	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3	Шлем боксерский	штук	15

Приложение 2  
к Дополнительной общеразвивающей программе  
в области физической культуры и спорта  
по боксу

**Учебно-тематический план отделения бокса  
МБУДО «ИСШ»  
для группы СОГ (4 ч/нед.)**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Июнь	Июль	Авг	Всего
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
2	ОФП	10	10	10	10	8	10	10	10	8	10	0	8	104
3	СФП	5	5	7	3	3	3	5	3	5	11	0	2	52
4	Технико-тактическая подготовка	2	4	2	4	2	4	4	4	2	4	0	2	34
5	Соревнования	Согласно календаря соревнований												
6	Восстановительные мероприятия	В процессе занятий, в сетке часов												
Итого:		18	20	20	18	14	18	20	18	16	26	0	12	200