

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ивангородская спортивная школа»
Кингисеппского муниципального района

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

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

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс для взрослых»**

Возраст обучающихся: от 18 лет
Срок реализации: 1 год

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.....	3
1.3. Возраст и количество обучающихся в группе, сроки реализации.....	4
1.4. Планируемые результаты освоения программы	4
2. Учебный план.....	6
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Учебно-тематический план	6
2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий	6
3. Методическая часть.....	7
3.1. Методическое обеспечение программы.....	7
3.2. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп.....	7
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	9
4. Система контроля и зачетные требования	12
5. Перечень информационного обеспечения	13
Перечень аудиовизуальных средств:.....	13

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

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.

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. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

Цель программы: научить технике бокса, умению проводить поединки по правилам любительского бокса.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- дать знания по истории возникновения бокса;

- научить правильной технике бокса;

- обучая ударам, вырабатывать точность, быстроту и резкость.

2. Развивающие:

- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, выносливость, скоординированность движений;
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях;
- способствовать адаптации каждого обучающегося в коллективе;
- воспитывать выносливость, быстроту движений;
- осуществлять психологическую подготовку боксера.

3. Воспитательные:

- развивать способность заниматься самостоятельно и в команде;
- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (двигательная активность, правильное питание, вред наркотиков, никотина).

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.

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 правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов в спорте.

Педагогическая целесообразность: данная программа направлена на привлечение взрослых 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 обучающихся в группе, сроки реализации

Возраст обучающихся: от 18 лет.

Количество обучающихся в группах: 8 – 15 человек.

Сроки реализации программы: 1 год.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Степень овладения предметом проверяется и оценивается в процессе обучения. На контрольных занятиях, открытых уроках, соревнованиях различного уровня.

Обучение предполагает следующие достижения обучающихся при условии соблюдения режима тренировок:

- 1) Будут уметь: распределять приемы и действия, исходя из сходства и различия технических приемов и тактических признаков.
- 2) Научатся видеть различные удары и защиты, возникающие в разных условиях боя.
- 3) Видеть подготовительные движения противника, предугадывать по ним характер атаки (защиты);
- 4) Познакомятся с типовой стойкой;
- 5) Научатся легко и быстро принимать исходные положения для атакующих и защитных действий;

- 6) Научатся маневренно и быстро передвигаться по рингу;
- 7) Познакомятся с основными боевыми дистанциями;
- 8) Научатся наносить удары из различных исходных положений (в зависимости от хода боя);
- 9) Будут знать удары и их применение в бою;
- 10) У обучающихся увеличатся функциональные возможности;

Показателем усвоения программного материала будет успешное выступление на соревнованиях. Обучающиеся овладеют техникой и тактикой бокса, научатся целенаправленно пользоваться специальными боксерскими и гимнастическими упражнениями, содействующими всестороннему физическому развитию.

В теоретическом разделе обучения занимающиеся получают систематизированные знания о правилах соревнований, спортивной этике, технике и тактике бокса, гигиенических условиях тренировки и ее методике, познакомятся с историей бокса и опытом мастеров ринга.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- рост функциональных возможностей;
- успешная сдача нормативов;
- успешные выступления на соревнованиях.

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 мая.

Занятия проходят круглогодично.

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

2.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план рассчитан на 38 недель.

№	Разделы подготовки	Количество академических часов
1	Теория, психологическая подготовка	9
2	ОФП	27
3	СФП	40
	Итого:	76

2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час (60 мин)	2 раза	2 часа	76 часов

3. Методическая часть

3.1. Методическое обеспечение программы

Педагогически правильно построенные занятия по боксу способствуют воспитанию у обучающихся дисциплинированности и самообладания, развивают в них ценные чувства - товарищество и коллективизм, а также самокритичность и скромность. Обучающиеся успешно усваивают технику бокса и осознанно пользуются ею в тактической игре. Технические приемы бокса изучаются в определенной последовательности. Элементы техники, обучающиеся усваивают, упражняясь с партнерами в перчатках. Все внимание в вольном бою направляется на его техническую сторону и решение не особенно трудных тактических задач. Воспитанников учим выполнять боевые приемы легко, быстро и непринужденно, избегая силовых действий.

Продолжительность раундов вольного боя и других специальных упражнений не должна превышать 2 минут. Обучение, тренировка и воспитание рассматриваются как единый педагогический процесс. Правильно обучая, мы одновременно до некоторой степени тренируем ученика и воспитываем ряд его качеств.

Процесс тренировки неразрывно связан с совершенствованием приемов и имеет также воспитательное значение. Обучение проводится тренером на занятиях, в соревнованиях и показательных выступлениях в форме единого воспитательно-образовательного процесса, в котором общее физическое развитие, техническая и тактическая подготовка по боксу неразрывны с воспитанием моральных и волевых качеств. Этот процесс обучения и тренировки строится на основе дидактических принципов. В конце занятия проводятся подвижные игры, развивающие у обучающихся сообразительность, находчивость, расторопность. В занятия вводятся корректирующие упражнения на укрепление мышц, удерживающие тело в равновесии и обеспечивающие правильную осанку. На третьем этапе обучения выделяется часть времени занятия на индивидуальную работу, связанную с устранением конкретных недочетов в техническом и физическом аспекте. Выработка личного стиля ведения поединка боксером.

3.2. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп

1. Техничко-тактическая подготовка

Изучение боевой стойки.

- Различные стойки, перенос веса тела на левую и правую ногу с поворотами и наклоном туловища;
- Разучивание стойки перед зеркалом. Переход в стойку с шагом (вперед, назад, с прыжком). Отработка поворотов на 90 градусов с переносом веса тела.

Передвижения в боксе

- Передвижения с шагом (вперед, назад, вправо, влево);
- Слитные шаги во всех направлениях, перескоки, перешаги с соблюдением боевой стойки;
- Передвижение на подскоке, скачком и челночные; различные виды маневрирования на дальней средней и ближней дистанциях.

Обучение технике бокса.

Изучение прямых ударов и защит.

- Прямые удары левой и правой рукой в голову и туловище на месте боевой и фронтальной стойки с шагами разных ног в разных направлениях с переносами веса тела и без, на скачках, подскоках и отскоках.
- Защита от прямых ударов: подставка открытой, закрытой перчатки, отбив (наружу,

внутри), уклоны, отклоны, отскоки, уход в сторону (сайд-степ).

- Комбинации: двойка, две двойки, трехударные и четырехударные серии в сочетании с защитой.

- Обманные (финты) удары в голову и корпус.

Изучение боковых ударов.

- На месте, по разделению, после уклона, нырка, в передвижении, в серии в сочетании с прямыми ударами.

- Защита от боковых ударов, подставка предплечий, плеча, нырок, отклон, отскок, наложение перчатки на бьющую руку соперника.

Удары снизу апперкоты.

- Удары снизу в голову, корпус, в движении и на месте.

- Защита от ударов снизу, подставка, отклон, уклон, нырок.

- Серии ударов снизу в сочетании с прямыми и боковыми ударами.

Совершенствование техник передвижения, ударов и защит.

- Отработка автоматизма серий и комбинаций (на зеркале, в парах, снарядах, лапах), для атак и контратак в сочетании с защитой.

- Доведение до совершенствования встречных ударов и встречных перехватывающих комбинациях в поединке на лапах в парах.

Тактика ведения боя.

- Тактические особенности ведения боя с более высоким соперником, с низким соперником, с левой, с панчером, накаутером.

- Синхронизация работы рук и передвижения на ногах с набиванием теннисного мяча, изучение комбинаций и ударов с различными передвижениями вперед, назад, вправо, влево, по кругу, сайт-степами и разными вариациями движений, сменой направления с нанесением ударов, не теряя равновесия и баланса. Обучение ведется с партнером в бою с тенью, на снарядах, на лапах и учебных спаррингах.

Ближний бой (техника, тактика, особенности).

- Изучение коротких боковых ударов снизу в голову, корпус. Изучение элементов защиты в ближнем бою и их слитность исполнения (присед, нырок, уклон).

Изучение слитного исполнения эл. защиты и серий ударов в голову, в корпус.

Отработка входа, выхода и сохранение ближней дистанции с ударами и без.

Изучение тактических особенностей: разбивание защиты соперника, финты и обманные удары со сменой уровней, постоянного нанесения ударов сменой направления и этажи.

Спарринги и бои на открытых рингах.

- Отработка в спаррингах изученных комбинаций, манер ведения боя, элементов защит, с разными соперниками и уровнем подготовки.

Обучение тактике и стратегии в боксе.

- Обучение тактическим приемам (ложным движениям, финтам, обманным ударам).

- Работа на разных дистанциях (дальняя, средняя, ближняя).

- Атакующие действия.

- Контратакующие действия.

- Встречные контратаки.

- Планирование боя.

- Ведение боя против разных типов противников («тэмповик», «нокаутер», «универсал»).

- Ведение боя с разными видами соперниками (высокий, низкий, левша).

- Подготовительные, разведывательные действия.

- Просмотр видео материала.

Боевая практика.

- Совершенствование технико-тактических приемов в условных и тренировочных

боях.

- Проведение учебных поединков.
- Участие в товарищеских встречах на «открытых рингах».
- Участие в районных и городских соревнованиях.
- Участие в контрольных соревнованиях.
- 2. Общая психологическая подготовка.
 - Воспитательная работа.
 - Развитие волевых качеств обучающихся.
- 3. Специальная психологическая подготовка.
 - Формирование у обучающихся «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров.
 - Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.
- 4. ОФП.
 - Бег: челночный, 30 метров, 60 метров, 3000 метров, прыжки в длину, отжимания от пола, от брусьев, подтягивание и поднос ног на перекладине, толчок медбола 4 кг на дальность, жим штанги лежа, упражнения на пресс, мышцы шеи, спины.
 - Общеподготовительные упражнения.
 - Оздоровительный бег.
 - Спортивная ходьба.
 - Гимнастические упражнения на снарядах (перекладина, брусья, гимнастические кольца).
 - Подвижные игры (футбол, баскетбол, регби, волейбол).
 - Игровые упражнения (эстафеты, упражнения с партнером).
 - Спортивно вспомогательные упражнения (бег на дистанции, прыжки).
 - Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, перевороты).
 - Общесиловая подготовка.
- 5. Специальная физическая подготовка.
 - Бег рваный со сменой ритма и на дистанции 100 метров, 800 – 1000 метров. Физические упражнения, отжимания, подтягивания и т. д. делаются на скорость за определенный промежуток времени (15 сек, 30 сек, 1 мин, 2 мин).
 - Специальные виды прыжков через скакалку, на время, прыжки в глубину, броски медбола с соблюдением боксерской техники удара.
 - Количество ударов по мешку на время за 8 сек, 3 мин.
 - Упражнения на развитие координации (ловкости, быстроты, реакции).
 - Специальные упражнения на развитие гибкости.
 - Упражнение на развитие выносливости (силовой, скоростной).
 - Силовая подготовка (взрывная, абсолютная сила).
 - Скоростно-силовая подготовка.

3.3. 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 информацию 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, самостраховки 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 окончаний 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. Система контроля и зачетные требования

Аттестация обучающихся 2 раза в год: промежуточная-в середине учебного года, итоговая-в конце учебного года.

Виды промежуточной аттестации:

1. Тестирование: выполнение технических приёмов бокса;

2. Сдача нормативов (ОФП и СФП):

Выполнение нормативов:

- отжимание на кулаках за 30 сек не менее 20 раз;
- подъем туловища из положения лежа (пресс) за 30 сек- 25 раз;
- поднос ног к турнику 8 раз;
- подтягивание 8 раз;
- прыжки через скакалку за 1 мин. 120 раз;
- бег на 100м за 15 сек;
- челночный бег 10x10 за 35 сек; 1 км за 4мин. 10 сек.

Оценки технической подготовленности боксера:

10 баллов – полное выполнение упражнений.

8 баллов – упражнения выполнены по основному требованию.

6 баллов – упражнения в целом выполнены с отдельными существенными недочетами.

4 балла – упражнения выполнены не полностью.

2 балла – упражнения не выполнены.

Дается 10 упражнений технико – тактического характера.

Высокий уровень – основной показатель более 60 баллов.

Средний уровень – от 30 до 60 баллов.

Низкий уровень – менее 30 баллов.

5. 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. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
11. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. – М.: ФиС, 1965.
12. 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.
13. Озолин Я.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2015.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2017.
15. Филимонов В.И. теория и методика бокса /монография/ - М.: «ИНСАН», 2018

Перечень аудиовизуальных средств:

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

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
физкультурно-спортивной направленности
по боксу «Бокс для взрослых»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ 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 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
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
Спортивная экипировка			
1	Перчатки боксерские	пара	24
2	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3	Шлем боксерский	штук	15

Приложение 2
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
по боксу «Бокс для взрослых»

**Учебно-тематический план
МБУДО «ИСШ»
для группы «Бокс для взрослых» (2 ч/нед.)**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Все- го
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	ОФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
3	СФП	5	5	5	5	3	4	5	5	3	40
Итого:		9	9	9	9	7	8	9	9	7	76