

Управление образования муниципального образования город-курорт Анапа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа №3 муниципального образования город-курорт Анапа  
имени заслуженного тренера России Александра Петровича Аксенова

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО СШ №3  
им. А.П. Аксенова  
протокол № 3  
от «23» мая 2023 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШ №3  
А.П. Аксенова  
В.В. Труфанов  
Приказ № 26  
от «23» мая 2023 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «БОКС»

Уровень программы – базовый  
Вид программы – модифицированный  
Возраст учащихся – 6-16 лет  
Срок реализации – 1 год (144 ч)  
Условия реализации –  
ID номер программы в АИС «Навигатор» – 17901

Автор-составитель:  
Тихонова Н.А. – методист

г-к. Анапа 2023

**ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
по виду спорта «БОКС»**

Наименование муниципалитета	Г-к Анапа
Наименование организации	МБУ ДО СШ №3 им. А.П. Аксенова
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	17901
Полное наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА по виду спорта «БОКС»
Механизм финансирования	
ФИО автора	Тихонова Наталья Александровна
Краткое описание программы	Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в боксе.
Форма обучения	Очная форма обучения
Уровень содержания	Базовый
Продолжительность освоения (объём)	1 год (144 ч)
Возрастная категория	6-16 лет
Цель программы	Сформировать потребность к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом; воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность. обучить основам техники и тактики бокса.
Задачи программы	Привитие навыков здорового образа жизни; овладение техникой выполнения широкого круга физических упражнений.
Ожидаемые результаты	<b>Предметные:</b> -начальные знания по истории развития бокса; <b>Личностные:</b> -освоение комплексов физических упражнений; <b>Метапредметные:</b> -освоение основ технических и тактических действий по боксу;
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Зачисление на обучение возможно только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта бокс.
Возможность реализации в сетевой форме	Отсутствует
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Частично
Материально-техническая база	Боксерский ринг- 4 шт, мешки- 58 шт, груши- 15 шт, настенные подушки- 19 шт, пневмогруши- 11 шт, лапы – 97 шт, канаты- 12 шт, перекладины для подтягивания – 83 шт, гири – 49 шт, гантели- 56 шт, гимнастические скамьи – 18 шт, штанги с блинами – 29 шт, медболы – 53 шт, различные силовые и кардио тренажеры- 12 шт. А также информационные стенды, оборудование для просмотра учебных видеофильмов.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	<b>3</b>
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Формы обучения и режим занятий	6
1.4 Содержание программы	8
1.4.1 Годовой учебный план	8
1.4.2 Содержание учебного плана	9
1.5 Планируемые результаты и способы их проверки	15
1.5.1 Планируемые результаты	15
1.5.2 Способы определения результативности	16
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»</b>	<b>17</b>
2.1 Календарный учебный график	17
2.2 Формы контроля и аттестации	17
2.3 Оценочные материалы	18
2.4 Методическое обеспечение программы	20
2.5 Ресурсное обеспечение программы	33
2.6 Список используемой литературы	34

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Федеральным законом Российской Федерации от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
4. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «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»;
5. Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
6. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа является **модифицированной**. Составлена на основе примерной общеразвивающей программы для ДЮСШ по виду спорта «Бокс».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «БОКС» (далее - Программа) - **образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.**

Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в боксе.

**Новизна Программы** состоит в том, что в ней дополнено и расширено применение форм организации деятельности на модульном принципе.

**Актуальность Программы** обусловлена тем, что в настоящее время позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами как для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

**Данная Программа педагогически целесообразна**, т.к. при ее реализации в Учреждении, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

**Отличительные особенности программы.** При систематических занятиях боксом создаются благоприятные условия для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. Происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Эффективным для развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями творческой практики. Ребёнок должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятиях сохранить высокий творческий тонус при обращении к теории и ведёт к более глубокому её усвоению.

Программа обеспечивает преемственность образовательного процесса с освоением обучающимися дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по виду спорта бокс и программ спортивной подготовки по боксу.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей и подростков от 6 до 16 лет.

## **1.2 Цель и задачи программы.**

Цели и задачи данной программы ориентированы на актуальные проблемы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

### **Цель программы:**

- сформировать потребность к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность.
- обучить основам техники и тактики бокса, включая возможность выступления на спортивных соревнованиях, подготовка и отбор учащихся к освоению предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по боксу и программ спортивной подготовки по боксу;

### **Основными задачами на данном уровне являются:**

- ↗ Привитие навыков здорового образа жизни.
- ↗ Укрепление здоровья и физического развития занимающихся, закаливание организма.
- ↗ Повышение уровня физической работоспособности.
- ↗ Обучение навыкам самоконтроля и привитие стойкого интереса к занятиям спортом.
- ↗ Владение техникой выполнения широкого круга физических упражнений (гимнастических, подвижных и спортивных игр и т.д.).
- ↗ Отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий боксом.

### **Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:**

- ✓ *Оздоровительные:* укрепление и сохранение здоровья учащихся; повышение физической и умственной работоспособности; обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания); снижение заболеваемости.
- ✓ *Образовательные:* обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам; изучение упражнений развивающего характера; освоение основ техники и тактики бокса; развитие технико-тактического

мышления; изучение основ гигиены; формирование у учащихся навыков ведения здорового образа жизни; получение знаний по теории и методике физической культуры и спорта.

- ✓ *Воспитательные:* развитие эмоционально-волевой сферы учащихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.
- ✓ *Развивающие:* всестороннее физическое и личностное развитие; развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости; формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в частности к занятиям боксом.

### **Основополагающие принципы Программы:**

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития учащихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы).

**Преимственность** - определяет последовательность изложения программного материала в период обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преимущественности задач, средств и методов, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории, а также предусмотрено **использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия и сетевой формы реализации в образовательном процессе.**

### **1.3 Формы обучения и режим занятий.**

**Объем** данной программы – 144 часа. **Срок реализации** программы – 1 год.

**Режим занятий** – 4 раза в неделю по 1 академическому часу (45 мин) или 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин).

**Форма обучения** – очная или очно-дистанционная форма. Дистанционные технологии для данной Программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

**Формы организации деятельности** – групповые занятия, с ярко выраженным индивидуальным подходом.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Группы формируются из числа изъявивших желание заниматься по данной программе и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, прошедшие инструктаж о правилах поведения и технике безопасности.

Возраст учащихся определяется годом рождения для зачисления в спортивно-оздоровительные группы (таблица 1). Допускается организация занятий как с одинаково возрастными, так и разновозрастными обучающимися внутри одной группы. Рекомендуются объединять учащихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 6-9 лет, 10-13 лет, 14-16 лет.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количественный состав группы мин/макс (человек)	Объем Тренировочной нагрузки в неделю (часы)	Объем тренировочной нагрузки в год (часы)
Спортивно-оздоровительный	1	6-16	10-30	4	144

Перевод учащихся на следующую программу производится по результатам тестирования, при отсутствии медицинских противопоказаний.



## 1.4 Содержание программы.

### 1.4.1 Годовой учебный план.

Таблица № 2

<b>Предметные области</b>	<b>Iй блок-</b>	<b>IIй блок-</b>	<b>Количество часов по Программе</b>	<b>Формы аттестации</b>
<b>Общее количество часов в год, из расчёта 36 недель</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>144</b>	
- Теория и методика физической культуры и спорта	4	6	10	Опрос
- Общая физическая подготовка	24	26	50	Тестирование
Специальная физическая подготовка	8	14	22	Тестирование
- Избранный вид спорта	9	10	19	Тестирование
- Другие виды спорта и подвижные игры	14	16	30	Тестирование
- Техничко-тактическая и психологическая подготовка	4	6	10	Опрос
- Медицинское обследование	1	0	1	Справка
- Промежуточная аттестация	1	1	2	Тестирование

По окончании первого 64 -х часового блока, предусмотрено контрольное занятие.

По окончании второго 80- ти часового блока, предусмотрено контрольное занятие.

## **Использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия и сетевой формы реализации в образовательном процессе.**

В процессе освоения Программы частично возможно использование дистанционной формы взаимодействия.

Примерное расписание учебно-тренировочных занятий тренера-преподавателя при использовании дистанционных и комбинированных форм взаимодействия и сетевой формы реализации в образовательном процессе.

Таблица № 3

Группа	Время	Вид	Ресурс	Время отчетности обучающегося	Домашнее задание
СО	с 8.00 до 10.00 часов	Самостоятельная деятельность работа	Онлайн платформа Сферум	В день занятия до 18:00, возможны консультации онлайн на платформе Сферум. или посредством телефонной связи	Фото и видео отчёты с выполнением задания отправляется в родительский чат в Telegram

### **1.4.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА.**

Распределение содержания учебного материала для каждой возрастной группы определяется тренером-преподавателем с учетом возраста, гендерных особенностей, физической подготовленности и индивидуальных особенностей учащихся.

#### **Раздел 1. Теория и методика физической культуры и спорта**

##### **➤ История развития бокса.**

Характеристика бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бокса как вида спорта. Первые чемпионаты России по боксу.

##### **➤ Основы философии и психологии спортивных единоборств.**

Начальные понятия о спортивной психологии. Начальные понятия о спортивной философии.

##### **➤ Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой

деятельности людей и защиты Российского государства. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

➤ *Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.*

Обучение и тренировка. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Методы и средства спортивной тренировки. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки.

➤ *Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.*

Правила бокса как вида спорта. Общероссийские антидопинговые правила.

➤ *Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность.*

Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

➤ *Строение и функции организма человека.*

Начальные сведения об опорно-двигательном аппарата, системе кровообращения, сердечно-сосудистой системе, дыхании, пищеварении и обмене веществ, центральной нервной системе и их роли в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств.

➤ *Гигиенические знания, умения и навыки.*

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

➤ *Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.*

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим занимающегося физической культурой и спортом. Роль режима для занимающегося физической культурой и спортом. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий.

➤ *Основы спортивного питания.*

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Режим питания. Питьевой режим.

➤ *Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Применение специальной экипировки. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов. Оборудование и инвентарь зала.

➤ *Требования техники безопасности при занятиях боксом.*

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой медицинской помощи

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

➤ *Общеразвивающие упражнения.*

Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие учащихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление сухожильно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

➤ *Упражнения для комплексного развития качеств.*

Строевые упражнения: перестроения в шеренги и колонны, повороты, переход на бег и шаг, изменение скорости движения строя.

➤ *Упражнения для развития силы.*

Упражнения с преодолением сопротивления собственного веса: подтягивания на перекладине, упражнения в упоре лёжа и сидя, приседания, упражнения на гимнастической лестнице, упражнения на канате.

➤ *Упражнения для развития скорости.*

Бег с максимальной скоростью, повторный, рывковый, челночный бег, выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки с места в длину и в высоту.

➤ *Упражнения для развития гибкости.*

ОРУ с максимальной амплитудой движения. Упражнения на растягивание пассивное (самостоятельное) и активное (с помощью партнёра).

➤ *Упражнения для развития ловкости.*

Сложно-координационные гимнастические и акробатические упражнения, жонглирование, спортивные игры. Работа со скакалкой и теннисным мячом.

➤ *Упражнения для развития выносливости.*

Равномерный и переменный бег на различные дистанции.

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

Специальная физическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе включает в себя упражнения, закладывающие фундамент для развития физических качеств в виде спорта бокс. Это различные движения имитирующие ударные элементы техники, передвижения и защитные действия. Все «взрывные» упражнения, выполняемые ногами, руками и туловищем. Упражнения в ринге с использованием канваса и канатов. Упражнения с использованием боксёрских снарядов.

### **Раздел 4. Избранный вид спорта**

#### **➤ Основные направления работы.**

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных результатов считалась ранняя специализация. В последнее время становится всё больше приверженцев той точки зрения, что уже на спортивно-оздоровительном этапе следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом:

Боевая стойка боксера: - высокая, выпрямленная; - низкая; - открытая; - закрытая и др.

Перемещения боксера: - приставными шагами; - обычными шагами; - бегом; - перемещением толчком одной или двух ног; - скачками; - сведением и разведением ног (разножка) и т.д.

Перемещения должны обеспечивать возможность своевременного изменения направления движения: вперед - назад, влево - вправо, назад - вправо и т.д.

Удары руками в боксе: - прямой удар передней, т. е. ближней к противнику рукой (джеб); - прямой удар дальней от противника рукой (панч); - боковой удар левой в голову (хук); - боковой удар правой в голову (хук); - удар снизу левой (апперкот); - удар снизу правой (апперкот).

Защиты в боксе: - защиты руками: блоки, подставки, отбивы, контрудары; - защиты движением туловища: уклон в сторону, отклон, нырок; - защиты с помощью ног: шаги или скачки назад и в стороны, блокирующее действие или отбив; - комбинированные защиты.

#### **➤ Основные средства:**

подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, комплексы гимнастических упражнений, «школа бокса».

#### **➤ Основные методы:**

игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный.

➤ *Факторы, ограничивающие нагрузку:*

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объём двигательных умений.

### **Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры**

- *Спортивные игры:* футбол, баскетбол, ручной мяч.
- *Гимнастика, акробатика:* элементы видов спорта, элементарные упражнения.
- *Лёгкая атлетика:* бег на различные дистанции, прыжки, метания, толкания мяча.
- *Плавание:* умение держаться на воде, дыхание, скольжения, элементарные навыки.
- *Подвижные игры:* с ходьбой и бегом, с ползанием, с лазанием, с ориентированием в пространстве, с прыжками, с бросанием и ловлей мяча, эстафеты.

### **Раздел 6. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой рукой в голову и защиты от них.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище и защит от них.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову и туловище, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении.

Изучение тактики на этом этапе сводится к маскировке начала ударного движения и нанесением обманных ударов.

Психологическая подготовка заключается в формировании устойчивого интереса к занятиям боксом на личном примере тренера-преподавателя, ведущих спортсменов прошлого и настоящего. Постоянного желания совершенствоваться. Необходимо разъяснять, убеждать, поощрять успехи и мотивировать обучающихся к прилежанию и самоотдаче во время тренировочного процесса. Постепенно формировать готовность к сопротивлению и преодолению внешних обстоятельств: усталости, страха, нежелания тренироваться и т.д. То есть формировать у учащихся «психологию победителя» - это психологическое состояние обучающегося, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими эмоциями и действиями, способностью к мобилизации всех сил.

## Раздел 7. Медицинское обследование

- Прием обучающихся для освоения Программы проводится на основании заключения педиатра об установлении группы здоровья (I или II).  
Группа здоровья устанавливается по результатам профилактического медицинского осмотра, объем которого установлен приказами Министерства здравоохранения Российской Федерации.
- *Текущий контроль тренировочного процесса.* Текущий контроль рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. Для контроля за функциональным состоянием обучающихся измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца.

## Раздел 8. Промежуточная аттестация

### **Комплекс контрольных упражнений для контроля за уровнем общей физической и специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе начальной подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег на 30, 100 и 1000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

5. Толчок медбола руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

6. Поднимание ног на шведской стенке. Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90 и выше. Засчитывается количество раз.

## **1.5 Планируемые результаты и способы их проверки.**

### **1.5.1 Планируемые результаты.**

Результатом освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков:

#### *1. Предметные:*

- ❖ начальные знания по истории развития бокса;
- ❖ начальные знания основ философии и психологии спортивных единоборств;
- ❖ место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- ❖ начальные знания основ спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- ❖ основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу);
- ❖ уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- ❖ необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- ❖ гигиенические знания, умения и навыки;
- ❖ режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- ❖ начальные знания основ спортивного питания;
- ❖ требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- ❖ требования техники безопасности при занятиях боксом.

#### *2. Личностные:*

- ❖ освоение комплексов физических упражнений;



- ❖ развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по боксу;
- ❖ укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### 3. *Метапредметные:*

- ❖ освоение основ технических и тактических действий по боксу;
- ❖ овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- ❖ освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- ❖ умение адаптироваться к тренировочной деятельности;
- ❖ умение преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- ❖ умение концентрировать внимание.
- ❖ повышение уровня специальной физической подготовленности;
- ❖ развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- ❖ повышение уровня функциональной подготовленности;

#### **1.5.2 Способы определения результативности.**

С целью оценки результатов освоения Программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся используется аттестация в конце учебного года.

Контроль эффективности подготовки по реализуемой программе осуществляется с помощью специальных комплексов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке которые представлены тестами, характеризующими уровень подготовленности учащихся.

Образец протокола приёмной комиссии по результатам проведения промежуточной аттестации представлен в Приложении № 1.

Вопросы для проведения устного опроса по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены в Приложении №2.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

### 2.1 Календарный учебный график

Таблица № 4

Разделы подготовки	IX X XI XII I II III IV V										Всего (час)
	теория и методика физической культуры и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общая физическая	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	50
Специальная физическая	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	22
Избранный вид спорта	1	1	2	1	3	2	3	3	3	3	19
Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	30
Технико-тактическая и психологическая	2	3	1	2			1		1		10
Медицинский контроль	1										1
Зачётные требования				1					1		2
<b>Итого (час)</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>144</b>	

### 2.2 Формы контроля и аттестации.

**Основными формами контроля являются:**

- тестирование обучающихся (для определения динамики уровня общей и специальной подготовленности);
- устный опрос по темам теоретической подготовки.

Программа предполагает проведение тестирования в конце освоения Программы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и теоретической подготовке в соответствии с возрастом.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям боксом осуществляется медицинскими работниками, врачами медицинских учреждений.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту учащегося, которая хранится в организации.

Основные критерии оценивания аттестуемых предоставлены в таблицах №5, №6, №7.

### 2.3 Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся спортивно-оздоровительного этапа  
возраста 6–8 лет.

Таблица №5

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 10 с.)
	Бег на 100 м. (не более 30 с.)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 10 мин. 00 с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Поднимание ног на шведской стенке (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см.)
	Толчок медбола 2,5 кг. (сильнейшей рукой не менее 4 м., слабейшей рукой не менее 3м.)

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для учащихся спортивно-оздоровительного этапа  
возраста 9–13 лет.**

Таблица №6

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,4 с.)
	Бег на 100 м. (не более 16 с.)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 17 мин. 00 с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднимание ног на шведской стенке (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)
	Толчок медбола 2,5 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м., слабейшей рукой не менее 4 м.)

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для учащихся спортивно-оздоровительного этапа  
возраста 14-16 лет**

Таблица №7

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,1 с.)
	Бег на 100 м. (не более 15,8 с.)
Выносливость	Бег 3000 м. (не более 14 мин. 40с.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднимание ног на шведской стенке (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 5 м., слабейшей рукой не менее 4 м.)

#### **2.4 Методическое обеспечение Программы.**

В последнее время в связи с повышенным интересом молодёжи к боксу, возникли предпосылки для осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа обучения учащиеся должны познакомиться с техникой избранного вида спорта.

Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма

детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный базовый 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 в дальнейшем.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 5-9 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся 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 занятия 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 занятия, 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 элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом

этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья обучающегося; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к обучающимся при работе в коллективе).

Принцип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике бокса. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними учащихся.

Принцип связи теории с практикой. Научить учащихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от учащихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения. Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого обучающегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к боксу, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность учащихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают боксеры высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, на механику ударов, на искусство защит и др.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности. Вся систему подготовки боксеров строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая



последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладеть и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к обучающимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому учащемуся сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива.

Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

**Для одарённых, мотивированных учащихся** в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся. Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6 – 7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

Эффективность критериев оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава учащихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

➤ *Организация тренировочного процесса*

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учётом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

➤ *Общая физическая подготовка*

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития учащихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития учащихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста учащихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения: Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа), с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за голову, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболом: броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу, и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

➤ *Упражнения для формирования правильной осанки:*

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп учащихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд – разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу – энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) – вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны – прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменить руку и ногу. Взявшись за голеностопные суставы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны – вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы – сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и обхватить его руками – поднимание ног вверх – назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъём гири с поля, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

➤ *Упражнения в равновесии:*

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамье, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры,

повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора, с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с (гантелями), гириями в руках.

➤ *Упражнения для развития быстроты:*

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у учащихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 с, через 30 с работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, тоже от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинации с быстрым переходом от защитных действий к атакующим, и наоборот.

➤ *Упражнения для развития выносливости:*

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные вида бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 ч и более.

➤ *Упражнения для развития ловкости:*

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

➤ *Упражнения на развитие гибкости:*

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить

подвижность позвоночного столба, сустава для укрепления мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

➤ *Упражнения для развития равновесия:*

Эффективное выполнение технико-тактических приёмов существенно зависит от уровня вестибулярной системы боксёров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учётом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат, и т.п.)

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путём повышения её адаптации к специфическим движениям боксера. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижения вперёд (5-6 см) после выполнения различных вращения, поворотов, наклоны головой, туловищем; продвижение вперёд с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой, туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», «сайд-степов», выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастике. Целесообразно использовать в процессе

разминки и упражнений преимущественно воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всего периода и во всех группах учащихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

➤ *Адаптация к тренировочной деятельности.*

Принято выделять адаптацию срочную и долговременную.

С повышением уровня спортивной квалификации способность к мобилизации функциональных ресурсов возрастает. Выражается это в том, что разность между максимально возможным уровнем активности органов и систем организма обучающегося и уровнем активности органов и систем в состоянии относительного покоя возрастает. Это в основном касается работы, выполняемой с установкой на максимальный результат. Выполнение же стандартной работы, той, к которой обучающийся достаточно хорошо адаптировался, сопровождается относительно невысоким по сравнению с нетренированным человеком уровнем активности органов и систем.

Адаптационные реакции на однократно предлагаемую нагрузку (тренировку) зависят от характера и величины раздражителя, способности к восстановлению. После одних нагрузок, относительно кратковременных и невысоких, показатели уровня функционирования органов и систем могут нормализоваться в течение секунд, минут. После много раундового боя восстановление может длиться не один день.

Срочная адаптация к непривычным раздражителям является неспецифической и предполагает мобилизацию самых различных органов и систем с целью приспособления к ситуации. Систематическое повторение одних и тех же раздражителей приводит к тому, что организм готовится к определенным воздействиям и адаптация более рациональная, специфическая как по величине, так и по виду. Компенсация внешних воздействий обеспечивается наиболее рациональным способом и при меньших затратах энергии.

Продолжительность и мощность выполняемой работы зависят от возможностей человека, от того функционального ресурса, которым он в данный момент времени располагает. Его исчерпание ведет к снижению адаптационных возможностей.

Увеличение функционального ресурса может быть достигнуто систематическим применением нагрузок, которые бы требовали достаточно высокого напряжения возможностей функциональной системы. В данном случае имеется в виду единая функциональная система, которую образуют мышцы, органы кровообращения, дыхания, нервные центры и т. д.

При систематическом повторении нагрузок мы имеем дело с долговременной адаптацией. На них организм отвечает изменениями, которые носят характер достаточно стабильных. Так, тренировка увеличивает жизненную емкость легких, массу мышц, в том числе и сердечной мышцы, и др. В данном случае все зависит от характера и величины предъявляемых нагрузок. Какую работу предъявляют для выполнения, к той и происходит соответствующая адаптация.

При однократно выполняемой работе (срочная адаптация) вначале происходит активация деятельности различных компонентов функциональной системы, обеспечивающей выполнение данной работы, увеличение частоты сердечных сокращений, потребление кислорода, вентиляция легких и т. д. Далее деятельность продолжается при относительно постоянных характеристиках, в устойчивом состоянии. Через некоторое время, обусловленное характером работы и возможностями человека, наступает дисбаланс между запросом к уровню функционирования единой функциональной системы и возможностями его удовлетворения. Происходит истощение возможностей организма по отношению к данной работе. Выражается это в снижении качества работы, ее мощности и т. д. вплоть до отказа от ее выполнения. Частое предъявление нагрузок, связанных со значительным истощением ресурсов организма, может привести к отрицательным изменениям в состоянии некоторых органов.

Вместе с тем работа, связанная с поддержанием оптимальных характеристик деятельности за счет высокого напряжения возможностей органов и систем, на грани истощения возможностей организма, на их пределе является одним из наиболее действенных средств повышения возможностей организма.

При систематическом повторении нагрузок происходит долговременная адаптация - обучающийся выходит на новый уровень, более высокий, возможностей организма, и этот период длится достаточно долго.

Если занятие построено нерационально, слишком напряжено по отношению к возможностям обучающегося, может наступить стадия долговременной адаптации, которая характеризуется изнашиванием элементов функциональной системы, гибелью отдельных клеток и замещением их соединительной тканью, ухудшением или нарушением процесса обновления структуры организма. В конечном счете это приводит к функциональной недостаточности: компенсаторная гипертрофия сердца, печени, гиперфункция нервных центров и - связано с частым применением нагрузок, превышающих адаптационные возможности организма.

Говоря об адаптации по отношению к нагрузкам, следует указать, что приспособительные изменения могут протекать по нескольким направлениям:

- ☞ накопление структурных элементов органов и тканей, обеспечивающее прирост их функционального резерва.
- ☞ совершенствование координационной структуры движения.
- ☞ совершенствование регуляторных механизмов, обеспечивающих согласованную деятельность различных компонентов функциональной системы.
- ☞ психическое приспособление к особенностям соревновательной деятельности, средствам тренировочного воздействия, условиям тренировок и соревнований.

Приспособительные изменения долговременного характера могут иметь место лишь при систематически повторяющихся воздействиях и при достижении определенной степени их интенсивности. Эти изменения зависят от исходного уровня подготовленности спортсмена. Так, у учащихся для достижения определенной степени адаптации нагрузки могут быть существенно ниже, чем у взрослых спортсменов, как по объему, так и по интенсивности.

С целью поддержания достигнутого уровня адаптации применяют поддерживающие нагрузки.

Участие в спортивных соревнованиях является необязательным требованием в процессе освоения Программы. Учитывая уровень подготовленности учащихся, возможно принятие участия в официальных спортивных соревнованиях по личному желанию учащихся. В процессе участия в спортивных соревнованиях производится разбор правил спортивных соревнований, права и обязанности участников, весовые категории и возрастные группы, порядок взвешивания, процесс судейства и другие теоретические аспекты.

Для учащихся могут проводиться соревнования по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, спортивные праздники, спортивные эстафеты с целью приобретения соревновательного опыта и навыков поведения во время спортивных соревнований. Также возможно проведения соревнований типа «Открытый ринг» в любой дисциплине (согласно возрасту).

**Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса.**



Для оценки эффективности учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- ☞ плановность;
- ☞ целенаправленность;
- ☞ систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

➤ *Структура занятия*

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида – бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

## **2.5 РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Ринг – 4 шт;  
мешки боксёрские- 58 шт;  
подушки настенные – 19 шт;  
груша пневматическая – 11 шт;  
скакалки – 100 шт;  
теннисные мячи – 100 шт;  
гантели – 102 шт;  
медболы – 53 шт;  
лапы – 97 шт;  
секундомер- 14 шт;  
свисток-14 шт  
таймер – 4 шт  
гимнастические скамьи- 18 шт.

### **Информационно-методическое обеспечение программы:**

Совершенствование учебного плана и учебной программы, разработка методических материалов, внедрение новых методов, форм обучения.

## 2.6 ЛИТЕРАТУРА

Список литературных источников:

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
2. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.
3. Здоровье формирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дош., учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
4. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. - М.: ЁЁ Медиа, 2012. - 852 с.
5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 258 с.
6. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.
7. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.-М.:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ»,2004.-863с.
9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).-М.: Олимпия Пресс. 2012. -40с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края  
(<http://www.kubansport.ru>)

**ПРОТОКОЛ**

приёмной комиссии по результатам проведения  
промежуточной аттестации

на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта бокс

Результаты проведения промежуточной аттестации по программе вида спорта бокс

Группа \_\_\_\_\_ тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ поступающего	Дата рожд	спорт разр	Нормативы ОФП и СФП																		итог		
				Бег 30м, сек		Бег 100м, сек		Бег 3000м		Подтяги вание из виса кол. раз		Поднос ног к перекла дине		Жим штанги лёжа		Сгиб и разгиб рук в упоре лёжа		Прыжок в длин с места, см		Толчок ядра(мяча) 4 кг сильнейшей рукой			Толчок ядра(мяча) 4 кг слабейшей рукой	
				рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц	рез	оц		рез	оц
1																								
2																								

Приёмная комиссия в составе:

- 1.Труфанов В.В.
- 3.Тихонова Н.А.
- 5.Пешко Е.Е.

- 2.Козинец Н.Р.
- 4.Мамонтов В.А.

Вопросы для проведения устного опроса по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта»

**1. Определите, что такое личная гигиена:**

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
- б) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
- в) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья

**2. Укажите основные двигательные качества:**

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
- б) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
- в) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

**3. ЗОЖ включает в себя следующее:**

- а) охрану окружающей среды
- б) улучшение условий труда
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

**4. Определите главную опору человека при движении:**

- а) внутренние органы
- б) скелет
- в) мышцы

**5. Что является важным для здорового образа жизни?**

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) курение

**6. Фактор, который не оказывает влияние на здоровье человека:**

- а) наследственность
- б) экологическая обстановка
- в) уровень развития науки

**7. Выберите продукты, которые должны быть исключены из рациона здорового человека:**

- а) кисломолочные продукты

- б) фаст фуд
- в) овощи и фрукты

**8. Что должен сделать человек после того, как поработал?**

- а) отдохнуть
- б) заняться домашними делами
- в) выполнить комплекс упражнений

**9. К вредным привычкам не относится:**

- а) курение
- б) просмотр мультфильмов
- в) алкоголь

**10. Не относится к алкоголю:**

- а) лимонад
- б) вино
- в) пиво

**11. Укажите неверное высказывание:**

- а) надо сочетать труд и отдых
- б) надо чистить обувь и одежду
- в) малоподвижный образ жизни полезен

**12. Что такое здоровый образ жизни?**

- а) лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
- б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
- в) перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья

**13. Правильно определите последовательность действий первой помощи при ранах:**

- 1) ввести противостолбнячную сыворотку
- 2) доставить пострадавшего в лечебное учреждение
- 3) обработать края раны перекисью водорода
- 4) остановить кровотечение
- 5) поднять поврежденную часть тела выше туловища