

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 № 2  
от «19» марта 2024 г.

«МУИВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШ №3  
им. А.П. Аксенова  
В.В. Труфанов  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «19» марта 2024 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «БОКС»

Уровень программы – базовый  
Срок реализации – 1 год (144 ч)  
Возраст учащихся – 6-16 лет  
Состав группы – до 30 человек  
Форма обучения – очная, с применением дистанционных технологий  
Вид программы – модифицированный  
Условия реализации – за счет бюджетных средств  
ID номер программы в АИС «Навигатор» – 17901 (город)  
ID номер программы в АИС «Навигатор» – 64075 (село)

Автор-составитель:  
Тихонова Н.А. – методист

**ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
физкультурно- спортивной направленности  
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 физкультурно- спортивной направленности по виду спорта «БОКС»
Механизм финансирования	За счет бюджетных средств
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, с применением дистанционных технологий
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.
Задачи программы	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Познакомить с историей возникновения и развития бокса.</li> <li>•Привить гигиенические знания, умения и навыки.</li> <li>•Объяснить требования техники безопасности при занятиях боксом.</li> <li>•Освоить начальные технические и тактические действия по боксу.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоить комплекс физических упражнений;</li> <li>• Развить основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующиеся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;</li> <li>•Укрепить здоровье, повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Адаптировать обучающихся к учебно-тренировочной деятельности;</li> <li>•Сформировать умение преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;</li> <li>•Уметь концентрировать внимание.</li> <li>•Повысить уровень специальной физической подготовленности.</li> <li>•Развить специальные физические (двигательные) и психологические качеств.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Получены начальные знания по истории развития бокса.</li> <li>•Получены гигиенические знания, умения и навыки.</li> <li>•Изучены требования техники безопасности при занятиях боксом.</li> <li>•Освоены начальные технические и тактические действия по боксу.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Освоен комплекс физических упражнений;</li> <li>• Развиты основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;</li> <li>• Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Адаптированы к учебно-тренировочной деятельности;</li> <li>• Сформировано умение преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;</li> <li>• Умение концентрировать внимание.</li> <li>• Повышен уровень специальной физической подготовленности.</li> <li>• Развиты специальные физические (двигательные) и психологические качеств.</li> </ul>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Зачисление на обучение возможно только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения дополнительной общеобразовательной 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	15
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»</b>	<b>17</b>
2.1 Календарный учебный график	17
2.2 Воспитание	17
2.3 Условия реализации программы	19
2.4 Формы контроля и аттестации	20
2.5 Оценочные материалы	21
2.6 Методическое обеспечение программы	24
2.7 Список используемой литературы	36

## **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 от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
3. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей»;
6. 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»;
7. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 года № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.
8. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.;
9. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар, 2020 г. – Информационное письмо 47.01-13-6067/20 от 24.03.2020 г.
10. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №3 муниципального образования город-курорт Анапа имени Заслуженного тренера России Александра Петровича Аксенова,

утвержденное приказом МБУ ДО СШ №3 им. А.П. Аксенова от 14 марта 2024 г. №14.

Программа является **модифицированной**. Составлена на основе примерной общеразвивающей программы для спортивных школ 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 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.

В соответствии со Стратегией социально-экономического развития МО город-курорт Анапа до 2030 г одной из перспективных отраслей развития является спортивная индустрия. Анапа, имея огромный климатический потенциал, может стать национальным центром развития игровых и циклических видов спорта. Именно спортивная индустрия – та область, которая способна сглаживать сезонные колебания туристско-рекреационного сектора. Стратегический фокус при этом – массовая физкультура, а не спорт высоких достижений.

Стратегия социально-экономического развития МО город-курорт Анапа полностью разделяет ценности стратегии социально-экономического развития Краснодарского края, в соответствии с которой высшей ценностью является человек. Ряд достаточно существенных выводов позволяет сделать анализ возрастной структуры населения МО город-курорт Анапа, наиболее важным из которых является увеличение численности населения до 14 лет, что обусловлено высоким уровнем рождаемости в течение уже достаточно продолжительных временных отрезков.

Занятия боксом позволяют воспитывать не только силу и выносливость, но развивать в обучающихся силу воли, целеустремленность, лидерские качества, стремление побеждать и умение соперничать, сохраняя дружбу.

**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 обучающихся 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. Обучающийся 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 программ спортивной подготовки по виду спорта бокс.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей и подростков от 6 до 16 лет. В программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Её содержание и используемые методы обучения могут содействовать преодолению психологических, познавательных, ценностных, компетентностных, психофизических проблем и дефицитов и сформировать на этой основе позитивную жизненную стратегию.

## **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;

#### **Цель I модуля:**

- Воспитать черты спортивного характера: дисциплинированность, настойчивость, волю, решительность, обучить основам техники и тактики бокса.

#### **Цель II модуля:**

- Подготовить и отобрать обучающихся к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по боксу.

#### **Задачи программы:**

##### **Предметные:**

- Познакомить с историей возникновения и развития бокса.
- Привить гигиенические знания, умения и навыки.
- Объяснить требования техники безопасности при занятиях боксом.
- Освоить начальные технические и тактические действия по боксу.

##### **Личностные:**

- Освоить комплекс физических упражнений;
- Развить основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующиеся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- Укрепить здоровье, повысить уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействовать гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

##### **Метапредметные:**

- Адаптировать обучающихся к учебно-тренировочной деятельности;
- Сформировать умение преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- Уметь концентрировать внимание.
- Повысить уровень специальной физической подготовленности.
- Развить специальные физические (двигательные) и психологические качеств.

#### **Основополагающие принципы Программы:**

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (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 учебно-тренировочных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся, предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории, а также предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия.

### 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, с применением дистанционных технологий. Проведение опроса по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта» предусмотрено на официальном сайте учреждения по ссылке: <https://box.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/>.

**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 обучающихся 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. Рекомендуется объединять обучающихся в подгруппы с учетом возрастных особенностей: 6-9 лет, 10-13 лет, 14-16 лет.

Таблица № 1

Уровень программы	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество состав группы мин/макс (человек)	Объем Тренировочной нагрузки в неделю (часы)	Объем тренировочной нагрузки в год (часы)
Базовый	1	6-16	10-30	4	144

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

Образовательный процесс в учреждении осуществляется на основе учебного плана. В случае необходимости обучающийся может быть переведен на обучение по индивидуальному плану, который обеспечивает освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Перевод осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, либо по заявлению самого обучающегося, достигшего совершеннолетнего возраста (Приложение №1), в соответствии с Положением «О порядке обучения по индивидуальному учебному плану».

## 1.4 Содержание программы.

### 1.4.1 Годовой учебный план.

Таблица № 2

Предметные области	Iй блок	IIй блок	Всего часов по программе	В том числе		Формы аттестации
				теорет	практич	
<b>Общее количество часов в год, из расчёта 36 недель</b>	<b>68</b>	<b>76</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	
- Теория и методика физической культуры и спорта	5	5	10	10	-	Опрос на официальном сайте учреждения: <a href="https://box.anapa.edu.ru/distancziomoe-obuchenie/">https://box.anapa.edu.ru/distancziomoe-obuchenie/</a>
- Общая физическая подготовка	24	26	50	-	50	Тестирование
- Специальная физическая подготовка	10	12	22	-	22	Тестирование
- Избранный вид спорта	9	10	19	-	19	Тестирование
- Другие виды спорта и	14	16	30	-	30	Тестирование

подвижные игры						
- Техничко-тактическая и психологическая подготовка	4	6	10	10	-	Опрос
- Медицинское обследование	1	0	1	-	1	Справка
- Промежуточная аттестация	1	1	2	-	2	Тестирование

По окончании первого 68 -и часового блока, предусмотрено контрольное занятие.

По окончании второго 76- 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 педагога дополнительного образования при использовании дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Таблица №3

Группа дата	Время публикации заданий	Вид деятельности	Ресурс	Время отчетности обучающегося	Домашнее задание
СО	с 8.00 до 10.00 часов	Самостоятельная работа	Онлайн на платформе 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 педагогом дополнительного образования с учетом возраста, гендерных особенностей, физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся.

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

#### Теория:

- *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 школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки.

- *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, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

- *Строение и функции организма человека.*

Начальные сведения об опорно-двигательном аппарате, 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**

### **Практика:**

- *Общеразвивающие упражнения.*

Должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: 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**

#### **Практика:**

Специальная физическая подготовка на базовом уровне 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**

#### **Практика:**

- *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**

### **Практика:**

- *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**

### **Теория:**

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 педагога дополнительного образования, ведущих спортсменов прошлого и настоящего, постоянного желания совершенствоваться. Необходимо разъяснять, убеждать, поощрять успехи и мотивировать обучающихся к прилежанию и самоотдаче во время учебно-тренировочного процесса. Постепенно формировать готовность к сопротивлению и преодолению внешних обстоятельств: усталости, страха, нежелания тренироваться и т.д. То есть формировать у обучающихся «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**

### **Практика:**

- Приём обучающихся для освоения Программы проводится на основании заключения врача 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 учебно-тренировочного процесса.* Текущий контроль рекомендуется проводить на всех учебно-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. Аттестация**

### **Практика:**

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

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков 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 обучающихся, 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. Обучающийся 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 обучающийся, 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 обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

#### *1. Предметные:*

- Получены начальные знания по истории развития бокса.
- Получены гигиенические знания, умения и навыки.
- Изучены требования техники безопасности при занятиях боксом.
- Освоены начальные технические и тактические действия по боксу.

#### *2. Личностные:*

- Освоен комплекс физических упражнений;

- Развиты основные физические качества (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

### *3. Метапредметные:*

- Адаптированы к учебно-тренировочной деятельности;
- Сформировано умение преодолевать факторы, воздействующие на психологическое состояние;
- Умение концентрировать внимание.
- Повышен уровень специальной физической подготовленности.
- Развиты специальные физические (двигательные) и психологические качеств.

### **1.5.3 Способы определения результативности.**

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

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 обучающихся.

Образец протокола приёмной комиссии по результатам проведения промежуточной аттестации представлен в Приложении № 2.

Вопросы для проведения опроса по разделу «Теория и методика физической культуры и спорта» представлены на официальном сайте учреждения по ссылке: <https://box.anapaedu.ru/distanczionnoe-obuchenie/>.

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

### 2.1 Календарный учебный график

Таблица № 4

№	Дата	Содержание занятия	Количество часов			Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	Примечание
			Всего часов	Теория	Практика					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Первый блок программы (всего – 68, из них: теория – 7, практика - 61)										
1		Требования техники безопасности при занятиях кикбоксингом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1		Групповая		Опрос	
2		Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Боевое положение кулака. Фронтальная стойка.	2	1	1		Групповая		Опрос	
3		Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность. Общеразвивающие упражнения.	2	1	1		Групповая		Опрос	
4		Основы философии и психологии спортивных единоборств. Боевое положение кулака	2	1	1		Групповая		Опрос	
5		История развития бокса. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие гибкости.	2	1	1		Групповая		Опрос	

6	Общеразвивающие упражнения. Боевая стойка боксёра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
7	Специальные физические упражнения на ловкость. Прямой удар.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
8	Общеразвивающие упражнения. Спортивная игра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
9	Специальные физические упражнения на быстроту. Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
10	Специальные физические упражнения на силу. Прямой удар и защита от него.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
11	Общеразвивающие упражнения. Эстафеты.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
12	Гимнастические упражнения. Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
13	Специальные физические упражнения на силу. Работа в парах (прямой удар и защита от него).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
14	Подвижные игры. Акробатические упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
15	Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
16	Технико-тактическая подготовка. Работа в парах (передвижение по рингу).	2	1	1		Групповая		Наблюдение	
17	Специальные упражнения на гибкость. Работа в парах («пятнашки»).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
18	Прямой удар по снаряду. Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
19	Общеразвивающие упражнения. Работа в парах.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
20	Специальные	2	-	2		Групп		Наблю	

		упражнения на быстроту. Акробатические упражнения.					повая		дение	
21		Подвижные игры. Специальные упражнения на ловкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
22		Беговые упражнения. Работа в парах (боковой удар и защита от него).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
23		Прыжковые упражнения. Спортивная игра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
24		Технико-тактическая подготовка. Тактика ведения боя против соперника-правши. Эстафеты.	2	1	1		Групповая		Наблюдение	
25		Специальные упражнения на быстроту. Беговые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
26		Общеразвивающие упражнения. Работа в парах («пятнашки»).	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
27		Специальные упражнения на силу. Спортивная игра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
28		Комбинация «прямой р. в голову- боковой удар в голову» перед зеркалом. Упражнения на статику.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
29		Комбинация «прямой в туловище- боковой в голову» на снаряде. Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
30		Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
31		Комбинация «прямой в голову- боковой в голову» и защита от них в парах. Спортивная игра.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
32		Гимнастические упражнения. Специальные	2	-	2		Групповая		Наблюдение	

		упражнения на ловкость.							
33		Отработка ранее изученных комбинаций на снарядах. Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
34		Общеразвивающие упражнения. Промежуточная аттестация.	2	-	2		Групповая		Тестирование
Второй блок программы ( всего – 76, из них: теория – 6, практика – 70 )									
35		Технико-тактическая подготовка. Тактика ведения боя против соперника-левши. Эстафеты.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
36		Комбинация «тройка» прямые удары в голову. Гигиенические знания, умения и навыки.	2	1	1		Групповая		Опрос
37		Комбинация «тройка» прямые удары в голову и защита от них в парах. Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
38		Работа в парах «пятнашки». Специальные упражнения на быстроту.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
39		Работа в парах (учебный бой). Специальные упражнения на силу.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
40		Беговые упражнения. Строение и функции организма человека.	2	1	1		Групповая		Опрос
41		Комбинация «тройка» прямые удары в голову-боковой удар в голову. Прыжковые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
42		Работа в парах (комбинация «тройка» прямые удары в голову-боковой удар в голову). Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
43		Специальные упражнения на силу.	2	1	1		Групповая		Опрос

		Основы спортивного питания.							
44		Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
45		Работа в парах (учебный бой). Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
46		Удар снизу (апперкот). Специальные упражнения на ловкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
47		Работа в парах (апперкот и защита от него). Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	1	1		Групповая		Опрос
48		Апперкот на снарядах. Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
49		Работа в парах («пятнашки»). Специальные упражнения на статику.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
50		Общеразвивающие упражнения. Работа в парах (учебный бой).	2	-	2		Групповая		Наблюдение
51		Подвижные игры. Специальные упражнения на силовую выносливость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
52		Передвижения в боксе. Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
53		Работа в парах («тройка» прямые удары в голову – апперкот в туловище и защита от них). Прыжковые упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
54		Комбинация «удар почтальона». Специальные упражнения на ловкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
55		Работа в парах (комбинация «удар почтальона» и защита от него). Специальные упражнения на	2	-	2		Групповая		Наблюдение

		быстроту.								
56		Комбинация «удар почтальона» на снаряде. Основы спортивного питания.	2	1	1		Групповая		Опрос	
57		Комбинация («удар почтальона» - апперкот в туловище). Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
58		Работа в парах (комбинация «удар почтальона» - апперкот в туловище). Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
59		Комбинация «удар почтальона» - апперкот в туловище» на снаряде. Специальные упражнения на общую выносливость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
60		Работа в парах (учебный бой). Эстафеты.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
61		Специальные упражнения на силу. Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
62		Комбинация («удар почтальона» - апперкот в голову). Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
63		Работа в парах (комбинация «удар почтальона» - апперкот в голову). Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
64		Комбинация «удар почтальона» - боковой удар в голову» на снаряде. Специальные упражнения на гибкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
65		Психологическая подготовка (предстартовые состояния). Подвижные игры.	2	1	1		Групповая		Наблюдение	
66		Работа в парах (учебный бой). Спортивные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	
67		Защита туловищем от прямых ударов руками.	2	-	2		Групповая		Наблюдение	



		Специальные упражнения на быстроту.							
68		Работа в парах (защита туловищем от прямых ударов). Общеразвивающие упражнения.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
69		Работа в парах («пятнашки»). Подвижные игры.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
70		Беговые упражнения. Специальные упражнения на гибкость.	2	-	2		Групповая		Наблюдение
71		Работа в парах. (Вольный бой).	2	-	2		Групповая		Наблюдение
72		Общеразвивающие упражнения. Промежуточная аттестация.	2	-	2		Групповая		Тестирование
Итого			144	13	131				

В ходе реализации программы педагог может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, выбора учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны педагога.

## 2.2 Воспитание.

### Цель, задачи, целевые ориентиры.

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### Задачами воспитания по Программе являются:

— усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

— формирование и развитие личностного отношения обучающихся к занятиям боксом, к собственным нравственным позициям и этике поведения в коллективе;

— приобретение обучающимися опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе группы, применение полученных знаний, организация активностей обучающихся, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания обучающихся, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

#### **Целевые ориентиры воспитания обучающихся по программе:**

— освоение обучающимися понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

— принятие и осознание ценностей языка, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

— формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

— воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

#### **Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации**

Программы является организация их взаимодействия в упражнениях при отработке в парах, при проведении Дней здоровья и Дней открытых дверей.

В воспитательной деятельности с обучающимися по Программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога, известных спортсменов); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, поощрения (индивидуального и публичного); методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

#### **Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на базе реализации программы в учреждении, в соответствии с нормами и правилами работы организации.

**Анализ результатов воспитания** проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями обучающихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по Программе проводится путём опросов родителей (Приложение №3) в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации Программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### Календарный план воспитательной работы:

Таблица №5

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	День здоровья «Спорт – наш образ жизни!» Беседа о ценности здоровья и о важности здорового образа жизни.	Сентябрь 2024 г.	Физкультурно-спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
2	Веселые старты, в преддверии Нового года и Рождества	Конец декабря 2024 г.	Физкультурно-спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
3	Спортивные эстафеты «Сильные, быстрые, ловкие», приуроченный ко Дню защитника Отечества	Конец февраля 2025 г	Физкультурно-спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся
4	Спортивный праздник «Самые красивые, самые спортивные», посвященный Международному женскому дню	Начало марта 2025 г	Физкультурно-спортивный праздник	Фото- и видеоматериалы с участием обучающихся

## 2.3 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы:

Для занятий обучающимися по данной программе необходим спортивный зал, отвечающий санитарным нормам (площадью не менее 3 кв.метра на 1 ребенка, согласно СанПину, окна с открывающимися форточками для проветривания помещения, достаточное количество светильников с лампами накаливания).

### **Перечень оборудования, инструментов и материалов:**

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:**

дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, интернет-порталы спортивных федераций.

**Кадровое обеспечение:** педагоги дополнительного образования, имеющие среднее и высшее, специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями по видам спорта, стремящиеся к профессиональному росту.

## **2.4 Формы контроля и аттестации.**

### **Основными формами контроля являются:**

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

Программа предполагает проведение тестирования 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 обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту обучающегося, которая хранится в организации.

Основные критерии оценивания аттестуемых предоставлены в таблицах №6, №7, №8.

## 2.5 Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся базового уровня возраста 6–8 лет.

Таблица №6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат	Оценка
Быстрота	Бег на 30 м	9,8 с	5
		9,9 с	4
		10 с	3
	Бег на 100 м	29,8 с	5
29,9 с		4	
30 с		3	
Выносливость	Бег 1000 м	9,58м	5
		9,59м	4
		10м	3
Сила	Подтягивание на перекладине	4 р	5
		3 р	4
		2 р	3
	Поднимание ног на шведской стенке	5 р	5
		4 р	4
		3 р	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 р	5
		4 р	4
		3 р	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	110см	5
		105см	4
		100см	3
	Толчок медбола 2,5 кг	Сильнейшей рукой	Сильнейшей рукой
		4,20 м	5
		4,10 м	4
		4,0 м	3
		Слабейшей рукой	Слабейшей рукой
		3,20 м	5
		3,10 м	4
3 м	3		

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для обучающихся базового уровня возраста 9–13 лет.**

Таблица №7

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка</b>
Быстрота	Бег на 30 м	5,2 с	5
		5,3 с	4
		5,4 с	3
	Бег на 100 м	15,8 с	5
		15,9 с	4
		16 с	3
Выносливость	Бег 3000	15 мин	5
		16 мин	4
		17 мин	3
Сила	Подтягивание на перекладине	8 р	5
		7 р	4
		6 р	3
	Поднимание ног на шведской стенке	8 р	5
		7 р	4
		6 р	3
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17 р	5
		16 р	4
		15 р	3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160см	5
		155см	4
		150см	3
	Толчок медбола 2,5 кг	Сильнейшей рукой	Сильнейшей рукой
		6,20 м	5
		6,10 м	4
		6,0 м	3
		Слабейшей рукой	Слабейшей рукой
		4,20 м	5
		4,10 м	4
4 м	3		

**Нормативы общей физической и специальной физической  
подготовки для обучающихся базового уровня  
возраста 14-16 лет**

Таблица №8

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Результат</b>	<b>Оценка</b>	
Быстрота	Бег на 30 м	4,9 с	5	
		5,0 с	4	
		5,1 с	3	
	Бег на 100 м	15,6 с	5	
15,7 с		4		
15,8 с		3		
Выносливость	Бег 3000	14 мин	5	
		14 мин 20 с	4	
		14 мин 40 с	3	
Сила	Подтягивание на перекладине	10 р	5	
		9 р	4	
		8 р	3	
	Поднимание ног на шведской стенке	10 р	5	
		9 р	4	
		8 р	3	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	27 р	5	
		26 р	4	
		25 р	3	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180 см	5	
		170 см	4	
		160 см	3	
	Толчок медбола 2,5 кг	Сильнейшей рукой	6,20 м	5
			6,10 м	4
			6,0 м	3
		Слабейшей рукой	4,20 м	5
			4,10 м	4
			4 м	3

## 2.6 Методическое обеспечение Программы.

В последнее время в связи с повышенным интересом молодёжи к боксу, возникли предпосылки для осуществления начальных занятий на базовом уровне.

Основная цель этого уровня: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На данном уровне обучения обучающиеся 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 физической культурой и 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 учебно-тренировочного занятия. Главное средство в занятиях с детьми на этом уровне - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия 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, направленным 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. Педагогу дополнительного образования 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 занятия включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья обучающегося; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной учебно-тренировочной нагрузки.

Учебно-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 связи теории с практикой. Научить обучающихся творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся 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 обучающихся 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 разьяснять 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 учебно-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 немисливо сознательное отношение к выполняемым на занятиях упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся 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 обучающихся. 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. Всю 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 обучающемуся 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 учебно-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 обучающихся** в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным обучающимся. Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, обучающихся 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 обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

- *Организация учебно-тренировочного процесса*

Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года.

Основными формами учебно-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 учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

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

Расписание занятий в группах составляется педагогом дополнительного образования, 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 обучающихся, 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 учебно-тренировочного занятия.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач учебно-тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал педагога (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 комбинаций 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. Многоразовое 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 обучающихся, 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 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, занятие 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 исчерпание 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 исчерпанием ресурсов организма, может привести к отрицательным изменениям в состоянии некоторых органов.

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. Так, у обучающихся 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. Для обучающихся 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 возраста).

### **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:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

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

- *Структура занятия*

Учебно-тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Организм обучающегося 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 обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. 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 вида спорта 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.

## 2.7 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. -336с.
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>)

## Приложение №1

Форма заявления о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение

Перевести на обучение по индивидуальному учебному плану (ускоренное обучение) с «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(заполняется администрацией муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования)

Директору МБУ ДО СШ №3  
им. А.П. Аксенова  
Труфанову В.В.

от \_\_\_\_\_

(ФИО родителей, законных представителей)

## ЗАЯВЛЕНИЕ

Прошу перевести на обучение (организовать обучение) по индивидуальному плану/ускоренное обучение (*ненужное зачеркнуть*) по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (уровень освоения (*ознакомительный, базовый, углубленный*), модуль):

\_\_\_\_\_

(наименование программы, необходимый уровень из перечисленных подчеркнуть)

моего ребенка \_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество ребенка (полностью))

**Срок обучения с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_,**

**продолжительность \_\_\_\_\_ часов**

**Форма обучения \_\_\_\_\_**

Дата \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

## 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 \_\_\_\_\_ педагог \_\_\_\_\_

№ п/п	ФИ поступающего	Дата рожд	спорт разр	Нормативы ОФП и СФП																		итог		
				Бег 30м, сек		Бег 100м, сек		Бег 3000м		Подтягивание из виса кол. раз		Поднос ног к перекладине		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.ПешкоЕ.Е.

2.Козинец Н.Р.

4.Мамонтов В.А.

**Анкета для родителей:****«Удовлетворенность родителей (законных представителей) результатами воспитательной работы, проводимой в МБУ ДО СШ №3 им. А.П. Аксенова»****1. Оцените, пожалуйста, отношение педагога к Вашему ребенку?**

1. Внимательное, доброе отношение.
2. Иногда бывают трудности, но это не имеет отрицательных последствий нормальное отношение.
3. Замечаю, что ребенок опасается педагога, - отношение оставляет желать лучшего.
4. Затрудняюсь ответить.

**2. Довольны ли Вы организацией индивидуального подхода к ребенку: педагог учитывает индивидуальные особенности Вашего ребенка, помогает преодолевать трудности на занятиях, развивать его способности**

1. Да, педагог очень внимателен, уделяет достаточно времени моему ребенку.
2. Да, в целом доволен.
3. Нет, моему ребенку не хватает внимания педагога.

**3. Насколько в спортивной школе созданы условия для сохранения здоровья Вашего ребенка? Заботится ли спортивная школа о сохранении здоровья ребенка?**

1. Да, чувствуется, что здоровье детей является одним из приоритетов в работе спортивной школы.
2. Санитарные нормы соблюдаются, но не более того.
3. Условия пребывания в спортивной школе ухудшают здоровье детей.
4. Затрудняюсь ответить.

**4. Устраивают ли Вас созданные в спортивной школе условия для занятий физической культурой и спортом?**

1. Меня устраивают.

2. Устраивают не в полном объеме.

3. Меня совершенно не устраивают.

4. Затрудняюсь ответить.

**5. Оцените, пожалуйста, отношения сына (дочери) с другими детьми в группе?**

1. У моего ребенка не бывает конфликтов с другими детьми, хорошее отношение.

2. Как и у всех детей в группе бывают ссоры и конфликты, но моему ребенку удается их разрешить, нормальное отношение.

3. Моего ребенка часто обижают в группе, плохое отношение.

4. Затрудняюсь ответить.

**6. Какое у Вас отношение к трудовому воспитанию в спортивной школе? Хотели бы Вы, чтобы ребенок принимал участие в субботниках, организуемых школой?**

1. Да, считаю, что это необходимое условие для формирования личности.

2. Нет, уборку должны проводить исключительно сотрудники школы.

3. Затрудняюсь ответить.

**7. Нравится ли Вашему ребёнку ходить в нашу спортивную школу?**

1. Нет, не нравится. Идет на занятия только после моих уговоров.

2. Иногда не хочет идти (устал, не выспался, плохое самочувствие).

3. Всегда ходит с удовольствием.

**8. Довольны ли Вы организацией воспитательных мероприятий в школе: Ваш ребенок посещает воспитательные мероприятия в спортивной школе (Дни открытых дверей, мастер-классы выдающихся спортсменов, праздники спорта, и т. п.), они интересны и полезны Вашему ребенку:**

1. Да, количество и качество проводимых мероприятий меня полностью устраивает.

2. Да, устраивает, но буду не против, если мероприятий будет больше.

3. Нет, ребенок не хочет посещать подобные мероприятия.