

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании
Педагогического совета

от « 31 » августа 2021 г.

Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮФЦ «СТАРТ»

Л. Г. Буймова Л. Г. Буймова

« 31 » августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО БОКСУ

Уровень «Базовый», «Углубленный»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 4 года

Авторы составители:

А. Ю. Сабитов – тренер-преподаватель отделения бокс

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

С.А. Головачук - тренер-перодаватель отделения бокс

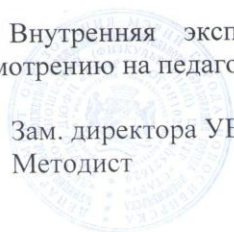
А.А. Артемьев - тренер-перодаватель отделения бокс

НОВОСИБИРСК – 2021 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора УВР

Методист



Т.И. Вишневская
1
Зайкова И.В.
Подпись ФИО

«23» августа 2021 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

1. Пояснительная записка

Направленность: Дополнительной общеразвивающей программы по боксу (далее Программа) – **физкультурно-спортивная**.

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

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Отличительные особенности программы, новизна программы:

Программа позволяет учитывать интересы обучающихся 9-18 лет к занятиям, данным видом спорта независимо от их одарённости, способностей, уровня физического развития и подготовленности, позволяет обеспечить условия развития личных качеств каждого обучающегося через восхождение к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

Учебно-тренировочный процесс в объединение «Бокс» является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что учащемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает педагогу и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Адресат программы: программа «Бокс» разработана для детей 9-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

На базовый уровень зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься боксом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе среди здоровых учащихся, минимальный возраст которых 12 лет, прошедших базовый уровень подготовки не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Количество обучающихся в группе:

Базовый уровень-10-15 человек

Углубленный уровень-7-10 человек

Объем программы, срок освоения:

Программа «Бокс» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 4 лет обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы:

Базовый уровень:

- 2 года обучения – 828 часов;

Углубленный уровень:

- 2 года обучения– 1104 часов;

Формы обучения: очная, групповая

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; воспитательная работа, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика учащихся. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся

Режим занятий и их продолжительность:

Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся:

- На базовом уровне 5 раз в неделю (4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час);
- На углубленном уровне 4 раза в неделю(4 занятия по 3 часа);

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»:

Цель программы: Базовый уровень – гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Углубленный уровень – формирование спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи:

Основными задачами реализации программы являются:

Базовый уровень

Предметные:

- обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта «Бокс».
- развить физические качества детей в соответствии с возрастными особенностями и сенситивными периодами.
- обучить основам техники и тактики бокса.

Личностные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.
- формирование принципов здорового образа жизни.

Метапредметные:

- привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу.
- создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

Углубленный уровень

Предметные:

- изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- познакомить учащихся с теоретическими сведениями по боксу и правилами судейства;
- сформировать опыт участия в соревнованиях у спортсменов.

Личностные:

- воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;
- привить обучающемуся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта .

Метапредметные:

- привлечение к регулярным занятиям боксом подростков и подготовка квалифицированных спортсменов.
- развить познавательные, творческие и двигательные способности детей и подростков, развить качества, необходимые боксеру,— быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- военно-патриотического воспитания;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ГТО; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- укрепить здоровье учащихся за счёт повышения их двигательной активности.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»:

Учебный план: Базовый уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	142		142	Практическое задание
4	Специальная физическая	88	8	80	Практическое задание

	подготовки				
5	Технико-тактическая подготовка	103	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	8		8	
7	Учебно-воспитательная работа	48	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	414	52	362	

Учебный план: Базовый уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	13	11	2	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	142		142	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	88	8	80	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	103	8	95	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	8		8	
7	Учебно-воспитательная работа	48	20	28	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	3	3	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	414	52	362	

Учебный план: Углубленный уровень (1 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	15	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	200		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	109	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	155	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			
9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	552	67	485	

Учебный план: Углубленный уровень (2 год обучения)

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
1	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
2	Теоретическая подготовка	15	10	5	Опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	200		200	Практическое задание
4	Специальная физическая подготовка	109	10	99	Практическое задание
5	Технико-тактическая подготовка	155	15	140	Опрос, практическое задание
6	Контрольно - переводные занятия	12		8	
7	Учебно-воспитательная работа	49	10	30	
8	Контрольные соревнования	в соответствии с календарным планом			

9	Инструкторская и судейская практика	6	2	6	
	ВСЕГО	552	67	485	

Содержание учебного плана: Базовый уровень (1 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема №2. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура как одно из эффективных средств для всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 3. История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 4. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.

Теория: Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема №5. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях бокса. Техника безопасности при спарринге.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям бокса.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 7. Основы техники и тактики бокса.

Теория: Стил ь ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 8. Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.

Теория: Изучение боя для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 9. Физическая подготовка боксера.

Теория: Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 10. Правила соревнований по боксу.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема №11. Оборудование и инвентарь для занятий боксом.

Теория: Спортивная одежда и обувь боксера, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1. Строевые упражнения

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота.

Тема № 2. Общеразвивающие упражнения

Практика: Выполнение общих физических упражнений. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Тема №3. Упражнения на формирование правильной осанки

Практика: Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для мышц спины. Упражнения на гимнастических стенках, скамейках.

Тема №4. Упражнения в равновесии

Практика: Акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах (ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях), легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности).

Тема №5. Развитие силы (силовая подготовка)

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений). Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера). Упражнения на снарядах и со снарядами. Упражнения из других видов спорта. Подвижные и спортивные игры

Тема №6. Развитие быстроты (скоростная подготовка)

Практика: Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени. Подвижные и спортивные игры

Тема №7. Развитие выносливости

Практика: Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

Тема №8. Развитие ловкости (координационная подготовка)

Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения. Подвижные и спортивные игры

Тема №9. Развитие гибкости

Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка

Тема № 1. Упражнения с отягощениями

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Тема № 2. Бой с тенью

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Тема № 3. Имитация боксерской техники

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема № 4. Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Практика: Упражнения с мешком. Для занятий используются мешки различной формы. одиночные удары, два последовательных в разном сочетании и, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку, который движется по кругу, Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Практика: Упражнения с грушей. Сильные одиночные, двойные и серии ударов, упражнения на чувство дистанции. Удары по грушам со всех боевых положений.

Практика: Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары, упражнение на расчет длины ударов, удары с места и с шагом вперед.

Практика: Упражнения с пневматической грушей. Упражнения на точные и быстрые следующие один за другим удары, а так же на внимание и ритм движений. Длительные ритмические удары по груше, упражнения на скоростную выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Практика: Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Упражнения на развиваете чувство дистанции, точность и быстроты нанесения удара, ориентировка и координация. Упражнения для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны.

Практика: Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Упражнения на одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Упражнения на точность попадания.

Практика: Упражнения с боксерскими лапами. Упражнения на быстроту реакции, точность и ориентировку. Работа над комбинациями ударов.

Раздел №4. Техничко-тактическая подготовка

Тема № 1. Положение кулака

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Тема № 2. Боевая стойка

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Тема № 3. Передвижения в боевой стойке

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Перемещение обычным шагом, перемещение приставными шагами, при перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши — правой) ногой, приставляется правая нога (у левши — левая), при перемещении назад роли ног меняются, перемещения скачком вперед, назад и в стороны, перемещение толчком двух ног.

Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) — шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Тема № 4. Прямые удары левой и правой в голову

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Прямой удар левой с шагом левой, прямой удар правой в голову с шагом левой, прямые удары (левой-правой) в голову.

Тема № 5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Тема № 6. Боковые удары в голову и защита от них

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

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

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

Тема № 7. Защита от прямых ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: уклоном вправо, уклоном влево, отходом назад, уходом назад; сайдстеп.

Тема № 8. Защита подставкой

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз Защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони защита подставкой согнутой в локте левой руки.

Тема № 9. Защита сведением рук

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения на правильную постановку рук, работа в паре, бой с тенью.

Тема № 10. Защита отбивами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: упражнения на защиту от прямых ударов(отбив внутрь и отбив наружу)

Тема № 11. Защита уклонами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения на уклоны от ударов в голову; от прямых ударов уклоны делают в сторону, от боковых и ударов снизу— назад или в сторону.

Тема № 12. Боевые дистанции

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

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

Тема № 13. Комбинации из 3-4 прямых ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: - удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Тема № 14. Контратаки одиночными ударами.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Раздел № 5. Контрольно – переводные занятия

Тема №1. Сдача нормативов

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6. Учебно -воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Тема № 2. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года.

Раздел № 7. Контрольные соревнования

Тема № 1.Участие в соревнованиях

Теория: правила соревнований.

Практика: на базовом уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, клубные встречи.

Раздел № 8. Инструкторская и судейская практика

Тема №1. Инструкторская практика

Теория: Терминология бокса, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям

Тема № 2 Судейская практика

Практика: Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Содержание учебного плана: Базовый уровень (2 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общейфизической подготовке.

Тема №2. Физическая культура и спорт.

Теория: Физическая культура как одно из эффективных средств всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепление здоровья. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 3. История зарождения и развития бокса. Развитие бокса в России.

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

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 4. Сведения о строении организма человека

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 5 . Гигиена, закаливание, питание и режим боксера.

Теория: Гигиенические требования к обучающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Гигиена одежды и обуви. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема №6. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом.

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Правила поведения во время соревнований. Техника безопасности на занятиях бокса. Техника безопасности при спарринге.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема №7. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж, дневник самоконтроля.

Теория: Врачебный контроль и самоконтроль. Диспансерное обследование. Состояние здоровья спортсмена. Спортивный дневник. Показания и противопоказания к занятиям бокса.

Тема № 8. Основы техники и тактики бокса.

Теория: Роль технических действий в боксе. Элементы техники бокса.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 9. Моральная и психологическая подготовка боксера, спортивный характер и его воспитание.

Теория: Изучение боя для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 10. Физическая подготовка боксера.

Теория: Понятие об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости.

Практика: Выполнение общих физических упражнений.

Тема № 11. Правила соревнований по боксу.

Теория: Весовые категории, оценка технических действий и определение победителя.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

Тема № 1. Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Практика: Строевые упражнения, упражнения с гимнастическими палками, элементы акробатики.

Тема № 2. Упражнения с отягощениями

Практика: Упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц (штангой, гантелями и предметами)

Тема №3. Упражнения с набивными мячами (медболами).

Практика: Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками, перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. .

Тема №4. Ходьба быстрая, бег

Практика: Длительная и ритмична ходьба, многих видов спорта. Бег на различные дистанции, с разной скоростью, можно дозировать нагрузку, длительный медленный бег. Бег с препятствиями.

Тема №5. Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Упражнения из легкой атлетики. Такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега

Практика: Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость)

Практика: Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения в равновесии.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема № 1. Упражнения с отягощениями

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины.
Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Тема №2. Бой с тенью

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Тема №3. Имитация боксерской техники

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема № 4. Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Практика: Упражнения с мешком. Для занятий используются мешки различной формы. одиночные удары, два последовательных в разном сочетании и, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку, который движется по кругу, Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Практика: Упражнения с грушей. Сильные одиночные, двойные и серии ударов, упражнения на чувство дистанции. Удары по грушам со всех боевых положений.

Практика: Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары, упражнение на расчет длины ударов, удары с места и с шагом вперед.

Практика: Упражнения с пневматической грушей. Упражнения на точные и быстрые следующие один за другим удары, а так же на внимание и ритм движений. Длительные ритмические удары по груше, упражнения на скоростную выносливость пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Практика: Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Упражнения на развитие чувство дистанции, точность и быстроты нанесения удара, ориентировка и координация. Упражнения для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны.

Практика: Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Упражнения на одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Упражнения на точность попадания.

Практика: Упражнения с боксерскими лапами. Упражнения на быстроту реакции, точность и ориентировку. Работа над комбинациями ударов.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1. Боевые стойки

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: боевой стойки, передвижение одиночными и смежными шагами, перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Тема №2. Передвижения в боевой стойке

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: передвижение одиночными шагами вправо - влево, слитные шаги вперед - назад, слитных шагов вправо -влево по кругу, подводящих упражнений к прямым ударам в голову, прямых ударов правой, левой в голову без перчаток, в перчатка, прямых ударов в туловище и защита от них, защита подставкой правой ладони, левого плеча, защита шагом назад, двойного прямого удара правой, левой в голову в парах, упражнений в ударах по снаряду.

Тема №3. Варианты нанесения ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: двойной прямой удар левой, правой в голову, тройной прямой удар, левой, правой в голову и туловище, тройной прямой удар, левой, правой в голову.

Тема №4 Удары и защита

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: удар снизу и защита от него, атака, уход, контратака, Серии тройных прямых ударов в голову и защита от них.

Тема № 5 Техничко-тактические действия на длинной средней и ближней дистанции.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанция, маскировка атаки, контратака, условные бой с изменением тактики во время боя.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Тема №1. Сдача нормативов

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1. Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Практика: Участие в показательных выступлениях.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года.

.

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: правила соревнований.

Практика: на базовом уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи.

Практика: Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, эмоциональная настройка.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология бокса, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению

и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Терминология и жесты судей.

Практика: Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе, клубные встречи, выполнение роли секундометриста.

Содержание учебного плана: Углубленный уровень (1 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема № 2. Правила и организация соревнований по боксу

Теория: Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними. Бокс как Олимпийский вид спорта. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 3 Самоконтроль в процессе занятий спортом

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля его форма и содержание.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 4 Общая характеристика спортивной тренировки

Теория: Понятие спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 5 Основные средства спортивной тренировки

Теория: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 6 Физическая подготовка

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 7 Анализ соревновательной деятельности боксеров

Теория: Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями

Практика: Обсуждение. Опрос.

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1 Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Практика: Строевые упражнения, упражнения с гимнастическими палками, элементы акробатики.

Тема № 2 Упражнения с отягощениями

Практика: Упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц (штангой, гантелями и предметами)

Тема №3 Упражнения с набивными мячами (медболами).

Практика: Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками, перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Тема №4 Ходьба быстрая, бег

Практика: Длительная и ритмична ходьба, многих видов спорта. Бег на различные дистанции, с разной скоростью, можно дозировать нагрузку, длительный медленный бег. Бег с препятствиями.

Тема №5 Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Упражнения из легкой атлетики. Такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега

Практика: Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость)

Практика: Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения в равновесии.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема № 1 Упражнения с отягощениями

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Тема №2 Бой с тенью

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Тема №3 Имитация боксерской техники

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема № 4 Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Практика: Упражнения с мешком. Для занятий используются мешки различной формы. одиночные удары, два последовательных в разном сочетании и, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку, который движется по кругу, Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Практика: Упражнения с грушей. Сильные одиночные, двойные и серии ударов, упражнения на чувство дистанции. Удары по грушам со всех боевых положений.

Практика: Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары, упражнение на расчет длины ударов, удары с места и с шагом вперед.

Практика: Упражнения с пневматической грушей. Упражнения на точные и быстрые следующие один за другим удары, а так же на внимание и ритм движений. Длительные ритмические удары по груше, упражнения на скоростную выносливость пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Практика: Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Упражнения на развитие чувства дистанции, точность и быстроты нанесения удара, ориентировка и координация. Упражнения для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны.

Практика: Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Упражнения на одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Упражнения на точность попадания.

Практика: Упражнения с боксерскими лапами. Упражнения на быстроту реакции, точность и ориентировку. Работа над комбинациями ударов.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1 Различные варианты нанесения ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п. в защите от них

Тема №2 Техничко-тактические действия на дальней дистанции:

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; серии приемных ударов, защиты от них и контрудары; одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары; серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Тема №3 Техничко-тактические действия на средней дистанции

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары, одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом, удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую, трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.

Практика: боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и баз переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом, боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево

или отходом, трех и четырехударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками".

Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них:

удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита под ставками предплечий,

удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставкой предплечий

разнотипные сочетания боковых и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Тема №4 Техничко-тактические действия на ближней дистанции

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: активно-защитная, наступательная и защитная позиция

удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую, удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад.

Практика: боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу; на левую, боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу; на правую,

Практика: короткие прямые удары левой и правой в голову, защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой -наложением предплечий и ладони, защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита

Практика: комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; защиты от них, трех и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них, введение рук внутрь позиции противника, выход из ближнего боя (5 способов), вхождение в ближний бой, во время собственной атаки; в момент атаки противника.

Тема № 5 Тактические действия.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях. Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Практика: Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанций.

Практика: Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

Практика: Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Тема №1 Сдача нормативов

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: правила соревнований.

Практика: на углубленном уровне (1 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология бокса, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению

и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Тема № 2 Судейская практика

Теория: изучения правил соревнований, терминология и жесты судей.

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях. Подсчет очков. Выполнение обязанностей помощника соревнований

Содержание учебного плана: Углубленный уровень (2 года обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема № 2. Правила и организация соревнований по боксу

Теория: Бокс как Олимпийский вид спорта. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 3 Самоконтроль в процессе занятий спортом

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля его форма и содержание.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 4 Общая характеристика спортивной тренировки

Теория: Понятие спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 5 Основные средства спортивной тренировки

Теория: Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 6 Физическая подготовка

Теория: Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практика: Обсуждение. Опрос.

Тема № 7 Анализ соревновательной деятельности боксеров

Теория: Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями

Практика: Обсуждение. Опрос.

Раздел №2 Общая физическая подготовка

Тема № 1 Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Практика: Строевые упражнения, упражнения с гимнастическими палками, элементы акробатики.

Тема № 2 Упражнения с отягощениями

Практика: Упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц (штангой, гантелями и предметами)

Тема №3 Упражнения с набивными мячами (медболами).

Практика: Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками, перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Тема №4 Ходьба быстрая, бег

Практика: Длительная и ритмична ходьба, многих видов спорта. Бег на различные дистанции, с разной скоростью, можно дозировать нагрузку, длительный медленный бег. Бег с препятствиями.

Тема №5 Другие виды спорта и подвижные игры

Практика: Упражнения из легкой атлетики. Такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега

Практика: Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость)

Практика: Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения в равновесии.

Раздел № 3 Специальная физическая подготовка

Тема № 1 Упражнения с отягощениями

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины.
Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Тема №2 Бой с тенью

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.

Тема №3 Имитация боксерской техники

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью, при изменении направления движения упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Тема № 4 Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнениям со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Практика: Упражнения с мешком. Для занятий используются мешки различной формы. одиночные удары, два последовательных в разном сочетании и, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку, который движется по кругу, Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Практика: Упражнения с грушей. Сильные одиночные, двойные и серии ударов, упражнения на чувство дистанции. Удары по грушам со всех боевых положений.

Практика: Упражнения с настенной подушкой. Прямые удары, упражнение на расчет длины ударов, удары с места и с шагом вперед.

Практика: Упражнения с пневматической грушей. Упражнения на точные и быстрые следующие один за другим удары, а так же на внимание и ритм движений. Длительные ритмические удары по груше, упражнения на скоростную выносливость пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Практика: Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Упражнения на развитие чувства дистанции, точность и быстроты нанесения удара, ориентировка и координация. Упражнения для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны.

Практика: Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Упражнения на одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Упражнения на точность попадания.

Практика: Упражнения с боксерскими лапами. Упражнения на быстроту реакции, точность и ориентировку. Работа над комбинациями ударов.

Раздел №4 Техничко-тактическая подготовка

Тема №1 Различные варианты нанесения ударов

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п. в защите от них

Тема №2 Техничко-тактические действия на дальней дистанции:

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; серии приемных ударов, защиты от них и контрудары; одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары; серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Тема №3 Техничко-тактические действия на средней дистанции

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: Одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары, одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары; удары левой снизу в голову и в туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом, удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую, трех и четырех ударные серии ударов снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий.

Практика: боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и баз переноса, защита подставкой правого предплечья "нырком" вправо или отходом, боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья "нырком" влево или отходом, трех и четырехударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками".

Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них:

удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита под ставками предплечий,

удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставкой предплечий

разнотипные сочетания боковых и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Тема №4 Техничко-тактические действия на ближней дистанции

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: активно-защитная, наступательная и защитная позиция

удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую, удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую, удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперед, назад удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед и назад.

Практика: боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу; на левую, боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу; на правую,

Практика: короткие прямые удары левой и правой в голову, защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой -наложением предплечий и ладони, защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита

Практика: комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; защиты от них, трех и четырехударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них, введение рук внутрь позиции противника, выход из ближнего боя (5 способов), вхождение в ближний бой, во время собственной атаки; в момент атаки противника.

Тема № 5 Тактические действия.

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, легкий удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средней дистанциях. Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Практика: Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанций.

Практика: Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

Практика: Планирование соревновательных боев и изменение тактики ведения боя.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Тема №1 Сдача нормативов

Практика: по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Учебно - Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы согласно плану воспитательной работы.

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях, проведение мероприятий по безопасности.

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Итоги соревновательной деятельности

Раздел № 7 Контрольные соревнования

Тема № 1 Участие в соревнованиях

Теория: правила соревнований.

Практика: на углубленном уровне (2 года обучения) предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮФЦ, открытые Первенства ДЮФЦ, клубные встречи. Первенства города, области. Выступления за сборную города, области.

Раздел № 8 Инструкторская и судейская практика

Тема №1 Инструкторская практика

Теория: Терминология бокса, как правильно подавать команду для исполнения действия

Практика: Последовательное и систематическое изучение атакующих и защитных действий, правильный показа его выполнения, тактическое обоснование, обратить внимание на важнейшие элементы действия и методы его разучивания, нахождение и исправление ошибки, рациональное

дозирование нагрузки в процессе совершенствования действия, участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревнованиях

Тема № 2 Судейская практика

Теория: Изучения правил соревнований, терминология и жесты судей.

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований. Выполнение обязанностей помощника соревнований. Оформление судейской документации: заявка, протоколы взвешивания. Акт приемки места проведения соревнований, протоколы командного, личного первенства, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка и тд.

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

На базовом уровне:

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

- Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- нормы поведения в коллективе и в обществе; правила техники безопасности, единую спортивную квалификацию, гигиену, закаливание, режим борца;
- правила техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- тактико-технические требования основных элементов в соответствии с программой; о необходимости соблюдения принципа «не навреди»;
- основные понятия, термины бокса;
- значение жестов рефери в ринге.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнить общеразвивающие упражнения;
- выполнять основы технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- выполнять различные алгоритмы технико-тактических действий;
- адаптироваться к тренировочной деятельности;
- выполнять удары, защиту, предусмотренные программой

На углубленном уровне:

Личностными результатами являются:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметными результатами является:

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- боксерские термины: команда «Бокс», «Стоп», «Брейк».
- понимать толкование замечаний судьи.
- название ударов.

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности.
- выполнять спортивные разряды.

- Участвовать в соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414 час	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Базовый 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	230	414	4 занятия по 2 часа, 1 занятие 1 час
Углубленный 1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа
Углубленный 2 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	184	552	4 занятия по 3 часа

Календарный учебный график для базового уровня, первого и второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08
1. Теоретическая подготовка	13	1	2	1	1	2	-	2	2	2	-	-	-
2. Техничко-тактическая подготовка	103	9	11	10	10	10	10	10	10	9	10	4	
3. СФП	88	6	7	8	9	10	8	9	9	9	9	4	
4. ОФП	148	11	16	15	15	13	15	15	11	12	16	9	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-
6. Учебно-воспитательная работа	48	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные	8	4	-	-	-		-	-	-	4	-	-	

испытания														
<i>Итого в месяц:</i>	414	39	40	39	40	40	37	40	39	40	39	21	0	

Календарный учебный график для углубленного уровня, первого и второго года обучения.

Содержание	Часы	Месяцы											
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
1. Теоретическая подготовка	15	1	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	
2. Техничко-тактическая подготовка	155	10	12	13	16	16	13	16	17	17	16	9	
3. СФП	109	5	8	8	13	11	10	11	11	13	13	6	
4. ОФП	206	27	27	23	18	16	20	20	13	14	17	11	
5 Инструкторская практика	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
6. Учебно-воспитательная работа	49	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
7. Участие в соревнованиях	-	в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий											
8. Контрольные испытания	12	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	
<i>Итого в месяц:</i>	552	51	54	51	54	54	48	54	51	54	51	30	

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Бокс».

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в зале (на правах оперативного управления) по адресу ул. Авиастроителей, 1/5.

Для реализации программы «Бокс» помещение соответствует следующим характеристикам:

Площадь помещения 371,5 м²: 1 спортивный зал, 1 тренажерный зал, имеются отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, 2 душевые, кладовая для хранения инвентаря, 2 тренерский кабинет, 2 санузла,

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, имеется видеонаблюдение.

В зале имеется один ринг, боксерские груши, настенная подушка, пневматическая груша, мяч на резинах, боксерские лапы, гантели, скакалки, набивные мячи.

Кадровое обеспечение

Педагоги, работающие по данной программе знают основы физического воспитания и имеют педагогическое и специальное образование. По данной образовательной программе работают тренеры-преподаватели: Сабитов Абдыкахар Юлдашевич с первой квалификационной категорией, педагогический стаж работы 17 лет, Головачук Семен Андреевич – тренер-преподаватель, аттестован на соответствие занимаемой должности, педагогический стаж работы 5 лет, Артемьев Александр Сергеевич - аттестован на соответствие занимаемой должности, стаж педагогической работы 6 лет.

2.3. Формы аттестации.

На программу базового уровня, зачисляются обучающиеся желающие заниматься спортом, выполняющие нормативы по ОФП, имеющие письменное медицинское разрешение и прошедшие входную диагностику.

Промежуточная аттестация проводится с целью выяснения уровня готовности ребенка к обучению на углубленном уровне, определяет его индивидуальные способности, интересы, мотивы. (Теоретические вопросы, ОФП, СФП (контрольные нормативы), Техничко-тактическая подготовка (ТПП).

Текущий контроль (Первенство ДЮФЦ «СТАРТ») проводится с целью выявления обучающихся, готовых участвовать в соревнованиях более высокого уровня.

Основными показателями выполнения программных требований на базовом и углубленном уровне являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а так же выступление в соревнованиях.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

Требования к общей физической и специальной подготовке

Упражнения/Группы	БУ 1	БУ 2	УУ 1	УУ 2
Бег 30 м	5	4,7	4,4	4,3
Бег 1000 м	3,35	3,2	3,1	3,05
Прыжок в длину с места (см)	190	205	220	230
Отжимание в упоре лежа (раз)	32	40	45	48
Поднос ног к перекладине (раз)	6	7	8	9
Количество ударов по мешку за 8 с.	23	24	25	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	270	280	290	295

Требования по технической подготовке

Уровень подготовки	Возраст	Требования к	Участие в соревнованиях, дополнительные условия	Выполнение программы
--------------------	---------	--------------	---	----------------------

		спортивной подготовке		
Базовый 1 года обучения	9-12		Групповые соревнования	93-100%
Базовый 2 года обучения	10-13		Групповые соревнования, клубные встречи.	93-100%
Углубленный 1 года обучения	12-16	1,2,3 юн.р.	Участие в городских соревнованиях	93-100%
Углубленный 2 года обучения	14-18	1,2,3 юн.р	Участие в городских и областных , всероссийских, соревнованиях.	93-100%

Требования к теоретическим знаниям.

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованны, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы.

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью? Ответ 1: Нет.

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»? Ответ 2: Шаг назад.

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса? Ответ 3: Нет.

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок? Ответ 5: Нет.

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов? Ответ 6: Джеймс Браун. 19

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Ответ 7: Из 3 раундов

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе? Ответ 8: 3 минуты.

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр? Ответ 9: Да.

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Ответ 10: Да.

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу? Ответ 11:

Гавана, Куба.

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе? Ответ 12: Удар гонга.

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами? Ответ 13: Секундант.

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу? Ответ 14: Нокаут.

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу? Ответ 15: Ринг.

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой? Ответ 16: Стоп.

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток? Ответ 17: Унция.

Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе? Ответ 18: 3 минуты.

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе? Ответ 19: По весу.

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен? Ответ 20: Капа.

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх? Ответ 21: Апперкот

2.5. Методические материалы

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха боксера является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании учебно-тренировочного процесса.

Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные 14 и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях: невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На базовом уровне особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Рекомендуются использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На углублённом уровне, создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

План воспитательной работы

Модуль «Ключевые дела учреждения»			
№	Наименование мероприятия	участники	сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, педагоги, администрация, родители	1 сентября
2	Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в ДЮФЦ «СТАРТ»	родители, педагоги школ, тренеры-преподаватели	сентябрь
3	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
4	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
5	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
6	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
7	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
9	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
10	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
11	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года

12	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
13	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
14	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июня- июль
Модуль «Социально-культурная направленность»			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	«Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая

19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
Модуль «Работа с родителями»			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
27	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	26 ноября
28	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
29	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
Модуль «Безопасность»			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели,	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике	учащиеся, тренеры-	два раза в год

	экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	преподаватели, администрация	
8	Беседы «о причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	два раза в год
9	Учебно – тренировочное занятия по правилам поведения на пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

Раздел № 3 Список литературы

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
2. [Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области](https://sport.nso.ru/) – режим доступа: <https://sport.nso.ru/>
3. Новосибирская областная федерация бокса – режим доступа <https://www.rusprofile.ru/>
4. Федерация бокса России – режим доступа: <http://rusboxing.ru/>

Используемая литература

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. –М.:Федерация бокса России, 2012. -34 с.
4. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В.Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.-М.:1995.-212 с.
5. Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. -40 с.
6. Озолинин И.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. -863 с.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. -М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.
8. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. -М.: ИНСАН, 2001. -400 с.
9. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. -190 с.

10. Подрезов Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. —М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. –136 с.11. Шитов В.К. Бокс для начинающих. -М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. -448 с.

11. Бокс. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных, детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:2005.-71 с.