

Управление образования города Хабаровска  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
г.Хабаровска «Дворец творчества детей и молодежи «Северное сияние»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» мая 2024 г.  
Протокол № 4



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДТДиМ»  
/ Лобанова Е.В./  
Приказ №24-1 «22» мая 2024 г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа**

**«БОКС»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 10 – 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель  
Пакулин Андрей Андреевич  
педагог дополнительного  
образования

Хабаровск, 2024

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

### **РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели и задачи программы	5
<b>1.3.</b>	Учебный план	5
<b>1.4.</b>	Содержание программы	7
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты	10

### **РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

<b>2.1.</b>	Условия реализации программы	14
<b>2.2.</b>	Формы аттестации	14
<b>2.3.</b>	Оценочные материалы	15
<b>2.4.</b>	Методическое обеспечение	15
<b>2.5.</b>	Список источников	18

## **РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная

*Направление* – бокс

*Тип программы* – модифицированная

*Уровень программы* – базовый

*Форма реализации* – очная, групповая

ДООП разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых»
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержденным проектным комитетом по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года»;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. №1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»,
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утв. Приказом Краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» №383-П от 26 сентября 2019 года;
- Постановление администрации г. Хабаровска от 25.10.2019 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск» (в редакции постановления администрации города от 02.10.2023 № 3890);
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Дворец творчества детей и молодёжи «Северное сияние».

Программа «Бокс» модифицирована на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по боксу 2009 года и требованиями Единой всероссийской спортивной классификации, федеральных стандартов по виду спорта бокс.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта. Реализация программы позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

**Новизна программы** заключается:

- в специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- использовании нетрадиционных средств подготовки: технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма;

- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов.

**Адресат программы:**

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы от 10 до 18 лет. Зачисление в группы проводится согласно возрастным особенностям детей. Набор в группы свободный, независимый от уровня подготовленности с обязательной справкой от врача о допуске к занятиям. Наполняемость групп 7-14 человек. Состав групп постоянный.

**Объём и сроки усвоения программы, режим занятий**

Период	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2	3	6	43	258
2 год обучения	2	3	6	43	258
3год обучения	2	3	6	43	258
Итого по программе					774

В летний период занятия проводятся в рамках комплексной программы летнего отдыха МАУДО «ДТДиМ» «Большая перемена», по программе профильной смены «Форпост».

**Режим занятий:** Продолжительность и количество групповых занятий регулируется Уставом образовательного учреждения. Расписание и формы проведения занятий строятся в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учеников, что предполагает возможную корректировку времени и режима их проведения. Занятия проводятся по 2 академических часа (40 мин) с перерывом в 15 мин. на отдых.

**Форма организации занятий:** групповые занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера.

Программа предполагает проведение занятий с применением разнообразных форм и методов работы (практические занятия, теоретические, КТД, соревнования).

**1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** развитие личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

**Задачи:**

- обучать технике и тактике бокса;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать общефизические качества (координация, быстрота, ловкость, сила);
- способствовать формированию мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, здоровому образу жизни;
- повышать уровень спортивного мастерства;
- развивать коммуникативные умения межличностных отношений в коллективе (взаимовыручка, поддержка, уважение, толерантность и др.);
- способствовать формированию нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, терпение, воля, трудолюбие и др.);

**1.3. Учебный план**

**1 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Бокс и физическое развитие.	18	4	14	наблюдение
3.	Общая физическая подготовка.	50	6	44	наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	46	4	42	нормативы
5.	Основы техники бокса.	48	6	42	Наблюдение , сдача нормативов
6.	Основы тактической подготовки	26	4	22	Наблюдение , сдача нормативов
7.	Психологическая подготовка	8	4	4	Наблюдение , анкетирование
8.	Участие в соревнованиях	16	2	14	соревнования
9.	Итоговое занятие	2		2	Сдача нормативов
<b>Итого</b>		<b>258</b>	<b>31</b>	<b>185</b>	

**2 года обучения**

№	Наименование раздела, блока,	Количество часов	Формы
---	------------------------------	------------------	-------

п/п	модуля	Всего часов	теория	практика	аттестации/контроля
1.	Вводное занятие «Искусство бокса»	2	1	1	
2.	Бокс и здоровье	14	4	10	Наблюдение, тестирование
3.	Общая физическая подготовка.	60	10	50	наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	60	10	50	нормативы
5.	Техническая подготовка	50	8	42	Наблюдение, сдача нормативов
6.	Тактическая подготовка	32	10	22	Наблюдение, сдача нормативов
7.	Психологическая подготовка	6	2	4	Наблюдение, анкетирование
8.	Участие в соревнованиях	24	2	22	соревнования
9.	Восстановительные мероприятия	8	1	7	соревнования
10.	Итоговое занятие	2	-	2	
<b>Итого</b>		<b>258</b>	<b>48</b>	<b>210</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, блока, модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие «Наука побеждать»	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	56	6	50	Наблюдение, тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	60	10	50	наблюдение
4.	Техническая подготовка	50	10	40	нормативы
5.	Тактическая подготовка	30	4	26	Наблюдение, сдача нормативов
6.	Психологическая подготовка	12	4	8	Наблюдение, сдача нормативов
7.	Участие в соревнованиях	28	2	26	Наблюдение, соревнования
8.	Инструкторско – судейская подготовка	6	2	4	
9.	Восстановительные мероприятия	12	4	8	соревнования
10.	Итоговое занятие	2		2	
<b>итого</b>		<b>258</b>	<b>42</b>	<b>216</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## 1 год обучения

### 1. Вводное занятие.

*Теория.* История появления и развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, спортивная одежда боксера. Физическое здоровье спортсмена.

*Практика.* Основы боксерских техник. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей турниров по боксу.

### 2. Бокс и физическое развитие

*Теория.* Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека. История развития бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для развития детей. Анатомия человека. Гигиена, режим дня, закаливание, врачебный контроль, самоконтроль. Организация занятий физическими упражнениями. Самостоятельные занятия дома и их значения. Краткие сведения о технике бокса.

*Практика.* Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Упражнения по освоению элементов техники бокса. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

### 3. Общая физическая подготовка

*Теория.* Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость двигательных координационные способности).

Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития обучающегося. Основные элементы общей физической подготовки.

*Практика.* Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.

Повороты, наклоны, вращения туловища в различных направлениях. Из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу. Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине.

Медленный бег на время. Бег на короткие дистанции на время – 20 м., 30 м., челночный бег 5х15 м.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.



Поднимание штанги.

Прыжки с места толчком обеих ног. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком вправо-влево. Прыжки “кенгуру” с подтягиванием колен к груди. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки через скакалку. Прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни.

Подвижные игры.

#### **4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в боксе мышцы туловища, рук, ног. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

*Практика.* Бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров.

Прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях. Многоскоки. Прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо. Прыжки со скакалкой с разными способами. Перекрест с одной ноги на другую, на двух ногах в беге на месте. Выполнение прыжков (две минуты, с интервалом отдыха одна минута.)

Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки боком через гимнастическую скамейку.

Имитация передвижений в бою вправо-влево, вперед-назад.

Приседания. Выпрыгивание из приседа. Выпрыгивания с подтягиванием ног к груди. Выбрасывание штанги вперед с выпрыгиванием.

Кувьрки.

Повороты, вращения, наклоны туловища в различных направлениях. Поднимание ног за голову из положения, лежа на спине. Поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине.

Упражнения с набивными мячами разного веса. Метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность, точность, скорость.

#### **5. Основы техники бокса.**

*Теория.* Понятие о технике бокса. Боксерский инвентарь. Основное положение боксера – стойка. Учебная стойка. Боевая стойка. Стабильность и правильность боевой стойки. Разнообразные повороты, наклоны туловища, передвижения. Основы движения ног. Техника нападения. Техника защиты: подставки, отбив.

*Практика.* Прямые удары левой и правой в голову, и защита от них. Прямые удары с продвижением вперед на приставном шаге, с шагом под

одноименную ногу и разноименную ногу. Прямые удары с шагами назад и в сторону.

Двойной прямой удар левой, правой в голову. Совершенствование прямых (двойных) ударов в голову и защиты от них.

Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии) и защита от них.

Удары на время. Интервал работы две минуты, минута отдыха. Удары на скорость. Серия ударов на скорость, взрывная выносливость (интервал работы две минуты, минута отдыха). Удары на технику. Точность, сила ударов на мешке (интервал работы три минуты, одна минута отдыха).

Упражнения в ударах по снарядам.

Уклоны. Встречные удары. Овладение простейшими приемами в работе с тренером на лапах. Работа перед зеркалом.

Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование техники на снарядах (боксерских мешках, грушах). Применение изученного материала в условных и вольных боях.

## **6. Основы тактической подготовки.**

*Теория.* Умение чувствовать и видеть удары противника. Манеры ведения боя. Маскировка ударов. Понятие тактики ведения боя.

*Практика.* Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных и тройных прямых ударов в голову и защита от них. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий (из двойных и тройных) прямых ударов в туловище. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий прямых ударов в голову и туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и встречных ударов. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования ударов, уходы, контратаки.

Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и туловище. Тактические приемы: смена цели при нанесении серии ударов. Чередование последнего удара в серии.

## **7. Психологическая подготовка.**

*Теория.* Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

*Практика.* Обучение спортсменов навыкам произвольной релаксации и мобилизации, анализ ошибок, варианты их устранения с помощью средств саморегуляции. Тренировочные и соревновательные бои с установками тренера на предъявление к обучающемуся повышенных требований к

проявлению психологических показателей. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

## **8. Участие в соревнованиях.**

*Теория.* Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по боксу. Весовые категории. Спортивная форма. Начало и конец поединка. Продолжительность боя. Оценка приемов и действий в боксе. Запрещенные приемы. Результаты поединков.

*Практика.* Участие соревнованиях в объединении, городских открытых турнирах. Просмотр соревнований. Анализ своих выступлений.

## **9. Итоговое занятие.**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 1)

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

В конце первого года, обучающиеся будут знать:

- историю бокса;
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- анатомическое строение человека;
- значение занятий боксом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- основы техники и тактики бокса;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- правила соревнований по боксу.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- применять тактические варианты в поединках;
- выполнять технические приемы бокса;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования;
- принимают участие в соревнованиях по технической и тактической подготовке.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2 и 3 года обучения**

#### **1. Вводное занятие «Искусство бокса».**

*Теория.* История развития бокса. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях боксом. Боксерский инвентарь, спортивная одежда боксера. Физическое здоровье спортсмена. Волевые качества боксера. Психологические модели поведения.

*Практика.* Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по боксу.

## **2. Бокс и здоровье.**

*Теория.* Любительский и профессиональный бокс в России и мире. Новые успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий боксом для физического развития и здоровья человека. Анатомия человека. Режим дня спортсмена: сон, регулярность питания, значение утренней зарядки. Калорийность пищи, витамины, гигиена одежды, обуви, места занятия, спортивного инвентаря. Закаливание. Врачебный контроль, самоконтроль. Правила оказания первой помощи при травмах. Самостоятельные занятия дома и их значения.

*Практика.* Разминка. Комплекс упражнений на растяжку, наклоны, вращения, махи. Упражнения для самостоятельных занятий дома. Просмотр видеозаписей соревнований по боксу. Подвижные игры.

Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

## **3. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

*Практика.* Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением. Упражнения со скакалкой.

Отжимание. Упражнения на пресс: поднимание – опускание туловища, подтягивание, поднимание штанги, нагрузка на ноги

Подвижные игры с мячом и без мяча. Спортивные игры по упрощенным правилам. Легкая атлетика (бег, прыжки).

## **4. Специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – боксеру для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Использование имитационных упражнений для совершенствования ударов, защиты, передвижений.

*Практика.* Повторение упражнений предыдущего года обучения.

Имитация ударов с гантелями. Толкание тяжелого мяча. Упражнения с амортизаторами (маленькая груша), резиной. Упражнения с использованием простейших тренажеров.

## **5. Техническая подготовка.**

*Теория.* Терминология бокса. Технические приемы ведения боя. Приемы защиты: защита с помощью рук (подставки, отбив, накладки), защита передвижением, защита движением туловища (уклон вправо, уклон влево, нырок), защита шагом в сторону (сайкстеп, циркуль). Приемы нападения.

Правильное положение кулака во время удара. Исключение травм при нанесении боковых ударов в голову.

*Практика.* Боковые удары в голову и защита от них. Боковой удар в голову с шагом, с прыжка, с нырка, с уклоном. Комбинация прямых и боковых ударов в голову.

Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Серии из прямых и боковых ударов в голову и туловище.

Совершенствование технических приемов на снарядах: удары на лапах, удары на мешке.

Отработка приемов защиты и нападения. Формирование чувства дистанции. Технические комбинации в парах. Спарринг.

Условные и тренировочные бои. Ведение боя в атакующей манере – против боксера атакующей манеры. Ведение боя в атакующей манере против боксера, ведущего бой в защитной манере. Ведение боя против боксера, ведущего бой в контратакующей манере. Ведение боя против боксера, ведущего бой на средней и дальней дистанции.

### **1. Тактическая подготовка.**

*Теория.* Теоретические основы тактики ведения боя (на дальней и средней дистанции). Акценты атаки. Реакция. Провокация. Боевая хитрость. Обманные действия (финты).

*Практика.* Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии (двойных и тройных) прямых и боковых ударов в голову и туловище. Встречные удары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Передвижения, удары, финты, защита. Атака из трех разных ударов с повтором, «срезание» на ногах углов в ринге, обманные удары, прижатие ударами противника к канатам ринга, встречные удары на отходах.

Тактика ведения боя в атакующей манере против боксера, ведущего бой в атакующей, защитной и контратакующей манере. Тактика ведения боя на средней и дальней дистанции.

Воображаемый бой с противником (бой с тенью)

## **7. Психологическая подготовка.**

*Теория.* Формирование выраженных черт характера и свойств личности, типичных для высококлассных боксеров.

*Практика.* Формирование установки на соревнования. Просмотр соревнований, тренировок сильнейших боксеров.

## **8. Участие в соревнованиях.**

*Теория.* Правила соревнований и их проведения. Судейство (рефери, боковые судьи).

*Практика.* Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

## **9. Восстановительные мероприятия.**

*Теория.* Факторы восстановления работоспособности спортсменов: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и тренировочном процессе. Соблюдение режима дня.

*Практика.* Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Аутотренинг. Подвижные игры. Спортивные игры. Психомышечная тренировка.

## **10. Итоговое занятие.**

*Практика.* Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 1)

**В конце второго года и третьего года обучающиеся будут знать:**

- историю развития бокса;
- значение занятий боксом для физического развития и здоровья;
- способы развития основных физических качеств боксера;
- терминологию бокса;
- психологические модели поведения;
- теоретические основы тактики ведения боя;
- факторы восстановления работоспособности спортсменов;
- правила судейства на турнирах по боксу.

Обучающиеся будут уметь:

- оценивать свое самочувствие, уровень физической подготовленности;
- выполнять имитационные упражнения;
- выполнять упражнения с использованием простейших тренажеров;
- выполнять технические приемы защиты и нападения;
- применять тактику ведения боя на средней и дальней дистанции;
- правильно сочетать нагрузки и отдых в тренировочном процессе.
- рационально сочетать тренировочные средства;

- принимают участие в городских соревнованиях по боксу.

## **РАЗДЕЛ №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Условия реализации программы**

*Материально-техническое обеспечение:*

- Груши боксерские насыпные (наливные)
- Настенная подушка (боксерская стенка)
- Пунктбол (теннисный мяч на веревочке)
- Мячи на резинах (пинчбол)

#### ***Инвентарь***

- Перчатки боксерские
- Перчатки боксерские для снарядов
- Лапы тренерские
- Маски боксерские
- Скакалки
- Гантели 0,5-2 кг
- Мячи (баскетбольный, футбольный, волейбольный)
- Обручи гимнастические

#### **Оборудование для общеразвивающих упражнений**

- Настенные блоки с грузом
- Гимнастическая стенка
- Штанга укороченная
- Гимнастические скамейки

Просторное светлое помещение с естественным и искусственным освещением, боксёрский ринг, гимнастические маты, видеоманитофон с телевизором, зеркало магнитофон, компьютер, снаряжение для спортсменов: боксерские мешки (большие, маленькие), боксерские лапы, скакалки, перчатки, штанга, гантели, теннисные мячи и т.д.

#### **Кадровое обеспечение:**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы. Педагог постоянно повышает уровень профессионального мастерства.

## **2.2. Формы аттестации / контроля**

Отслеживание результатов реализации программы заключается в проверке и оценке знаний, умений, навыков, обучающихся на этапах:

- предварительном (каковы исходные знания, умения и навыки детей, пришедших в объединение);
- текущем (контрольные нормативы по ОФП, СФП);
- итоговом (практические навыки участия в соревнованиях, показательные выступления, уровень технико-тактической подготовки).

Формы и методы, используемые для контроля: наблюдение, диагностика, контрольные нормативы технической и тактической подготовки, соревнования.

## **2.3. Оценочные материалы**

Для оценки эффективности реализации программы разработана система отслеживания и фиксации результатов достижений воспитанников (портфолио обучающегося).

## **2.4. Методическое обеспечение**

### **Формы и типы проведения занятий:**

Для осуществления тренировки применяются: теоретические и практические занятия; комбинированные занятия; групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств; групповые занятия по физической подготовке со специальной направленностью; индивидуальные занятия по совершенствованию техники и тактики; спортивные игры; спарринги, соревнования, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, лекций, диалогов, демонстрации наглядных пособий, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по боксу, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов.

Подбор методов и приемов осуществляется с учетом условий Дворца, на основе анализа результатов предварительных исследований, изучения возрастных особенностей развития организма и физических качеств у



подростков, а также тех требований, которые предъявляются организму при занятиях боксом.

**Методы обеспечения наглядности** (непосредственной наглядности и опосредованной наглядности), использую для создания правильного представления техники выполнения двигательного действия и восприятия двигательных действий с помощью предметного изображения – видеоролики, схемы, рисунки, презентации.

**Метод самореализации, самоуправления** (участие в творческих делах и разнообразных спортивных мероприятиях).

**Словесный метод:** описание, беседа, разбор пройденных соревнований.

В процессе воспитания физических качеств, применяю средства:

**Для развития общей силовой направленности**

- упражнения с использованием внешних отягощений (вес партнёра, набивные мячи);
- упражнения, отягощённые собственным весом (подтягивания, отжимания, прыжки);
- упражнения с использованием тренажёров.

**Для развития силовой выносливости** (способности противостоять утомлению в работе с большой продолжительностью и со значительным мышечным напряжением) применяю метод использования неопредельных отягощений – многократное повторение упражнений с отягощением небольшого веса или использованием собственного веса. Эффективным является метод круговой тренировки – серийное (слитное или с интервалами) повторение упражнений. Выполняются в порядке последовательной смены «станций» (мест для каждого упражнения с соответствующим оборудованием).

**Для воспитания быстроты движений применяю средства:** скоростно-силовые упражнения (бег, прыжки), подвижные и спортивные игры.

**Для воспитания ловкости и координации применяю методы:**

- разучивания новых упражнений;
- многократное повторение упражнений со сложной координацией движения;
- выполнение упражнений в меняющихся нестандартных условиях.

**Из методов для достижения цели использую:**

- метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
- игровой метод (организация двигательной активности в форме подвижной игры);

-соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме.

### Список литературы для педагога

1. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.
2. Особенности организации образовательного процесса в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А.Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.162-171. 209 с. ISBN 5-89146-442-X
3. Формирование и развитие личности в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А.Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.171-180. 209 с. ISBN 5-89146-442-X
4. Особенности формирования устойчивой мотивации к спортивной деятельности в системе контактных ударных единоборств //Фундаментальные и прикладные исследования в системе образования: Материалы 2-й Международной научно-практической конференции. / Отв.ред.Н.Н.Болдырева. -Тамбов:Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2004.с.56-63. 307с.
5. Письмо от 18 ноября 2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «По проектированию дополнительных общеразвивающих программах (включая разноуровневые программы)»;
6. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

### Для детей

1. Бокс: ежегодник / сост. Н. А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 170 с.

2. Григорен, Л. Г. И снова гонг! / Л.Г. Григорен, С. В. Чумаков. - М. : Физкультура и спорт, 1984. - 112 с.
3. Никифоров, Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 163 с.
4. Оспинцев, В. М. Бокс / В.М. Оспинцев. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 160 с.: ил.
5. Физическая культура и спорт: малая энциклопедия. – М.: Радуга, 1982. – 296 с.

## Приложение 1

### Этапы и минимальный возраст зачисления на каждый этап подготовки

Начальная подготовка			Учебно-тренировочный					Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства		
1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	23-24

### Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и специальной подготовке

№ п/п	Этапы подготовки	Количество часов в неделю	Минимальное число зан-ся в группе	Общее количество часов	Требования по физической, технической, подготовке
1.	Начальной подготовки				Выполнение нормативов ОФП
	1-й год обучения	6	15	312	Выполнение 3-юи разряда
	2-й год обучения	9	14	468	
	3-й год обучения	9	14	468	
2.	Учебно-тренировочный				Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП

	1-й год обучения 2-й год обучения 3-5-й год обучения	12 16 18	8 6 5	624 832 936	Выполнение 3-юн, 2-юн, Выполнение 3-го, 2-го, 1-го разряда
3.	Спортивного совершенствования 1-й год обучения 2-й год обучения 3-й год обучения	24 28 28	3 3 3	1248 1456 1456	КМС, Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП Подтверждение КМС Подтверждение КМС
4.	Высшего спортивного мастерства	32	2-3	1664	МС, войти в состав сборной команды России (резерв) Подтверждение МС, выполнение МСМК, войти в состав сборной команды России (взрослые)

### План учебно-тренировочной работы

№	Разделы	Этапы подготовки										
		Начальной подготовки			Учебно- тренирово- чный		Спортивного совершенствования			Высшего спортивного мастерства		
		1-й	2-й	3-й	1-2- й	3-4- 5-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая подготовка	12	14	14	21	30	44	56	56	60	60	60
2	ОФП	152	172	172	212	190	232	178	178	178	174	172
3	СФП	46	78	78	1213	190	290	360	360	380	380	380
4	ТТП	72	132	132	163	252	340	410	410	530	650	650
5	Психологическая под-ка	10	12	12	20	30	60	68	68	80	90	90
6	Соревновательная подг-ка	4	16	16	24	54	74	90	90	110	140	140
7	Инструкторская и суд. практика	-	4	4	6	14	26	34	34	34	40	40
8	Контрольно - переводные испытания	12	12	12	14	20	28	28	28	28	36	36
9	Восстановительные мероприятия	-	18	18	40	40	140	220	220	240	272	274
10	Врачебный и медицинский	4	10	10	12	12	12	12	12	26	30	30

	контроль											
Общее кол-во часов	312	468	468	624	832	1248	1456	1456	1664	1664	1664	

### Весовые категории

Весовые категории	Юноши 15-16 лет и женщины		Юниоры		Взрослые	
	свыше	до кг	свыше	до кг	свыше	до кг
Вторая легчайшая	52	54	49	49	-	49
Полулегкая	54	57	52	52	49	52
Легкая	57	60	56	56	52	56
Первая полусредняя	60	63	60	60	56	60
Вторая полусредняя	63	66	64	64	60	64
Первая средняя	66	70	69	69	64	69
Вторая средняя	70	75	75	75	69	75
Полутяжелая	75	80	81	81	75	81
Первая тяжелая	80	86	91	91	81	91
Вторая тяжелая	86	+	91+	91+	91	91+