

Управление образования администрации Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного образования**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31»\_\_08\_\_2023 г.  
протокол №\_1\_\_

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО ЦДО

Андреева И.Р.

Приказ №262 от 31.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«БОКС»**

Возраст обучающихся: 9–18 лет

Срок реализации: 8 лет

**Автор программы:**  
**Жаров А.Е.,**  
Тренер-преподаватель,  
Высшая категория

г. Чайковский, 2023 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУ ДО ЦДО
2. Название объединения: «БОКС»
3. Место дислокации: СОШ п. Прикамский
4. Ф.И.О. педагога: Жаров Александр Егорович
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно-спортивная
7. Образовательная область: профильная
8. По уровню содержания: базовый/углубленный
9. По форме реализации: групповая/долгосрочная
10. По цели обучения: спортивно-оздоровительная
11. По уровню освоения: профессионально-ориентированная
12. Продолжительность освоения: 8 лет
13. Количественный состав: 22 человека
14. Возрастной диапазон: 9-18 лет

**Программа предназначена** для организации работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» в МАУДО ЦДО г. Чайковский.

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по уровням сложности, базовый материал, определяет наполняемость и объем тренировочных занятий на базовом и углубленном уровнях сложности, средства и методику физического воспитания, систему контрольных нормативов и требований для зачисления и перевода обучающихся на уровни сложности.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>5</b>
1.1. Направленность программы.....	8
1.2. Цель и задачи программы.....	10
1.3. Характеристика вида спорта.....	11
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы .....	17
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>23</b>
2.1. Планы учебного процесса.....	24
2.2. Календарный учебный график.....	29
2.3. Расписание учебных занятий.....	32
<b>3. Методическая часть.....</b>	<b>33</b>
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	34
3.2. Рабочие программы по предметным областям.....	41
3.3. Объёмы учебных нагрузок.....	42
3.4. Методические материалы и методическое обеспечение.....	44
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	84
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	85
<b>4. План воспитательной и профориентационной работы.....</b>	<b>89</b>
4.1. Воспитательная работа.....	89
4.2. Профориентационная работа.....	93
<b>5. Система контроля и зачетные требования.....</b>	<b>94</b>
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	94
5.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	100
5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.....	103
<b>6. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>107</b>

### 1. Пояснительная записка

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное предпрофессиональное образование.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сохранение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

В этом свете, и в соответствии с уставными целями и задачами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» г. Чайковский, деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям

в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но, и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Единоборства условно подразделяются на спортивные и боевые. Цель спортивного единоборства: действуя в рамках установленных правил, проводить приёмы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб, либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приёмов соперника.

Спортивное единоборство - это вид, в котором спортсмены наносят друг другу удары различными частями тела: руками - кулаками, локтями, ногами - коленями, голенью, стопой.

С целью минимизации травматизма действуют более жёсткие правила и ограничения, используются разнообразные защитные приспособления (перчатки, накладки, шлемы, капа и др.).

Следует отметить, что спортивное единоборство является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача - победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, кровотечения,

ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий спортивным единоборством следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. - развитию всего этого способствуют занятия спортивным единоборством. Все эти качества в спортивных единоборствах являются связующими звеньями между собой.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» разработана и реализуется в соответствии и с учетом нормативно-правовых документов:**

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования

детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Зарегистрирован 20.12.2022 № 71712);

- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

### **1.1. Направленность программы**

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

– отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта в первую очередь по виду спорта «Бокс»;

– создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся

– формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта «Бокс»;

– подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в

дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»;

– подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

– организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

#### **Актуальность программы:**

состоит в том, что бокс является популярным видом спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, всестороннему гармоничному развитию личности и в дальнейшем освоению этапов спортивной подготовки.

#### **Новизна программы:**

учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «Бокс», предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься боксом детям школьного возраста, и уделять внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию бокс является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально и в двойках, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных способностей.

#### **Педагогическая целесообразность:**

содержание дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» позволяет воспитать одаренных обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить спортивный резерв по виду спорта «Бокс».

#### **Отличительные особенности программы:**

в процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях боксом. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия боксом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю к победе, целеустремленность. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных умений и навыков.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных обучающихся, создание условий для их

физического воспитания и физического развития;

– подготовка обучающихся к освоению этапов спортивной подготовки.

### 1.3. Характеристика вида спорта

**Бокс** (от англ. box – коробка, ящик, ринг) – контактный вид спортивного единоборства, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

#### **Правила:**

как правило, раунды имеют продолжительность от 1 до 3 минут. Каждый боксёр выходит на ринг из отведённого ему угла, и после каждого раунда он направляется сюда для того, чтобы отдохнуть, получить советы тренера-преподавателя и необходимую помощь врача. Рефери контролирует бой: находясь на ринге, он следит за поведением боксёров, отсчитывает нокдауны и штрафует за нарушение правил. До трёх судей может находиться рядом с рингом для того, чтобы присваивать участникам очки.

Участник боя может стать победителем, отправив своего оппонента в нокаут. Если боксёр сбит на землю ударом и касается пола любой частью тела, кроме ноги, рефери начинает отсчёт. Если в течение 10 секунд он поднимается – бой продолжается, если нет – то он считается нокаутированным, а его соперник становится победителем. Также возможен технический нокаут: он признаётся рефери, врачом или углом боксёра в случае, если он получил травму или не может защищаться. Иногда действует правило от одного до трёх нокдаунов, когда это количество приравнивается к техническому нокауту. Если поединок закончился, и ни один из участников не одержал досрочной победы, то его исход решается судьями. Победителем

становится спортсмен, набравший наибольшее количество очков, но иногда случаются и ничейные результаты.

Боксёрам запрещается наносить удары ниже пояса, держать друг друга, толкаться, кусаться, плеваться и бороться. Также нельзя бить ногой, головой, коленом и любой другой частью руки кроме сжатого кулака (локтем, плечом, предплечьем, запястьем, открытой ладонью). Запрещено делать удары в спину, в заднюю часть шеи, в затылок и по почкам. Нельзя держаться за канат или соперника во время удара, а также делать нырки ниже пояса. Если клинч разбивается рефери, оба бойца, перед тем как нанести удар, должны сделать полный шаг назад. Когда один из боксёров находится в нокдауне, второй должен отойти в нейтральный угол и ждать решения судьи.

Рефери может наказывать за нарушение правил предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией. Умышленное действие против правил, наносящее травму сопернику и останавливающее бой, как правило, приводит к последней и самой строгой мере. Боксёр, получивший случайный удар ниже пояса, может восстановить силы в течение 5 минут. Если после отведённого времени он не готов продолжить бой, он признаётся нокаутированным. Особым пунктом правил является случайное столкновение головами, повлекшее травму, делающую невозможным или опасным продолжение боя. Если событие произошло в первые четыре раунда, то бой считается ничейным, либо несостоявшимся (какой именно будет итог, оговаривается до боя). Если событие произошло после четвёртого раунда, то бой останавливается, и судьи считают голоса за полные раунды. Намеренное столкновение головами считается нарушением и штрафуются.

### **Уровни сложности программы, объём и сроки:**

структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

**базовый уровень сложности** - систематические занятия спортом максимально возможного числа обучающихся, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание

физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации;

**углубленный уровень сложности** - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие и повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по виду спорта.

**Организация занятий по Программе осуществляется по следующим уровням сложности:**

- базовый уровень сложности - срок обучения - 6 лет;
- углубленный уровень сложности - срок обучения - 2 года.

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

**Адресат программы:**

программа рассчитана на обучающихся от 9 до 18 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям по виду спорта «Бокс».

При приеме на обучение, Учреждение проводит индивидуальный отбор детей (Приложение №1) с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением, утвержденным приказом директора Учреждения. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Зачисление обучающихся по уровням сложности проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Требования к возрасту и наполняемости уровней сложности

обучающимися, предусмотренные Программой, представлены в **таблице №1**.

**Таблица № 1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровней сложности (в академических часах).**

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (в академических часах)
Базовый уровень сложности (Б)	1 год	8 лет	10	20	6
	2 год	9 лет	10	20	6
	3 год	10 лет	10	20	8
	4 год	11 лет	10	20	8
	5 год	12 лет	10	20	10
	6 год	13 лет	10	18	10
Углубленный уровень сложности (У)	1 год	14 лет	8	12	12
	2 год	15 лет	8	12	12
	3 год	16 лет	5	10	14
	4 год	17 лет	6	10	14

\*-для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

При проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе.

При зачислении обучающихся в одну группу, разница в возрасте между ними не должна превышать 2-3 года.

**Срок обучения по программе - 8 лет.**

**Формы обучения:**

очная, очно-дистанционная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Особенности организации образовательного процесса:

– групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов в рамках Программы;

– практические занятия проводятся в соответствии с требованиями

Программы для каждого уровня сложности, по расписанию, утвержденному руководителем Учреждения;

- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор тренировочных занятий, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика;
- самостоятельная работа;
- электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

**Электронное обучение (далее ЭО)** – организация образовательной деятельности, содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, а так же информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

**Дистанционные образовательные технологии (ДОТ)** – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренера-преподавателя.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала. Соотношение объёмов проведённых часов, лабораторных и практических занятий с использованием ЭО и ДОТ или путём непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися определяется Центром дополнительного образования в соответствии с образовательной

программой с учётом потребностей обучающихся и условий осуществления образовательной деятельности.

ЭО и ДОТ могут использоваться при непосредственном взаимодействии тренера-преподавателя с обучающимися для решения задач персонализации образовательного процесса.

ЭО и ДОТ обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Обучение по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс», ведется на русском языке.

**Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта «Бокс», в том числе:**

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс»;
- преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

**Основополагающие принципы программы:**

- принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса;
- принцип преимущества определяет последовательность изложения программного материала по уровням сложности и соответствие его требованиям с учетом преимущества задач, средств и методов подготовки,

объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок;

– принцип вариативности предусматривает, в зависимости от уровня сложности, индивидуальные способности обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и методов тренировки, направленных на решение определенных задач подготовки.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

- знание основ спортивного питания.

**В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоническое сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие,

способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «вид спорта» для базового уровня:**

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной

экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду.

**В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровня:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:**

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и

специального оборудования.

Оценка качества образования производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль (в течении всего года), промежуточную аттестацию (по итогам каждого года обучения) и итоговую аттестацию (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением, утвержденным приказом Учреждения.

По окончании обучения по Программе, обучающимся (выпускникам) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года и рассчитан на 42 недели.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

- наименование предметных областей;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

– соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и индивидуальным планам;

– максимальную нагрузку обучающихся.

**Учебный план включает в себя уровни сложности:**

– базовый уровень сложности - 6 лет;

– углубленный уровень сложности - 2 года (1, 2 года обучения).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне можно увеличить дополнительно на 2 года.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в **таблице №2**.

**Таблица № 2. Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе**

Базовый уровень сложности (Б)						Углубленный уровень сложности (У)			
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год	3 год	4 год
42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели	42 недели
6 часов в неделю	6 часов в неделю	8 часов в неделю	8 часов в неделю	10 часов в неделю	10 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	14 часов в неделю	14 часов в неделю
252 часа	252 часа	336 часов	336 часов	420 часов	420 часов	504 часа	504 часа	588 часов	588 часов

**2.1. Планы учебного процесса, включающие теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации, электронное обучение**

**Таблица № 3. План учебного процесса. Базовый уровень сложности**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Базовый уровень сложности					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения					
								1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
<b>Общий объём часов</b>		<b>2016</b>	<b>144</b>	<b>228</b>	<b>1620</b>	<b>24</b>	<b>"</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>
<b>1.</b>	<b><i>Обязательные предметные области</i></b>	<b>1212</b>		<b>216</b>	<b>996</b>			<b>150</b>	<b>150</b>	<b>204</b>	<b>204</b>	<b>252</b>	<b>252</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	204		204				26	26	34	34	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	508			508			64	64	84	84	106	106
1.3.	Вид спорта	500		12	488			60	60	86	86	104	104
<b>2.</b>	<b><i>Вариативные предметные области</i></b>	<b>636</b>		<b>12</b>	<b>624</b>			<b>80</b>	<b>80</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>134</b>	<b>134</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	216			216			26	26	36	36	46	46
2.2.	Развитие творческого мышления	100			100			14	14	16	16	20	20
2.3.	Специальные навыки	160			160			20	20	26	26	34	34
2.4.	Спортивное и специальное оборудование	160		12	148			20	20	26	26	34	34
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>228</b>		<b>228</b>				<b>30</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>46</b>
<b>4.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>1620</b>			<b>1620</b>			<b>200</b>	<b>200</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>340</b>	<b>340</b>

4.1	Тренировочные мероприятия	1008			1008			140	140	170	170	194	194
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	264			264			22	22	42	42	68	68
4.3.	Иные виды практических занятий	348			348			38	38	58	58	78	78
5.	<b>* Самостоятельная работа</b>	<b>144</b>	<b>144</b>					<b>18</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
6.	<b>* Аттестация</b>	<b>24</b>				<b>24</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
6.1.	Про межучебная аттестация	24				24		4	4	4	4	4	4
7.	<b>* Электронное обучение (с применением ДОТ)</b>	<b>На основании приказа образовательного учреждения</b>											

**Таблица № 4. План учебного процесса  
Углубленный уровень сложности для 1 и 2 года обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объём учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Углубленный уровень сложности	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения	
								1 год	2 год
<b>Общий объём часов</b>		<b>1008</b>	<b>72</b>	<b>128</b>	<b>800</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>504</b>	<b>504</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>628</b>		<b>116</b>	<b>512</b>			<b>314</b>	<b>314</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	100		100				50	50
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	148		4	144			74	74
1.3.	Вид спорта	200		8	192			100	100
1.4.	Основы профессионального самоопределения	180		4	176			90	90
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>300</b>		<b>12</b>	<b>288</b>			<b>150</b>	<b>150</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	100			100			50	50
2.2.	Судейская подготовка	50		8	42			25	25
2.3.	Развитие творческого мышления	50			50			25	25
2.4.	Специальные навыки	50			50			25	25
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	50		4	46			25	25

3.	Теоретические занятия	128		128				64	64
4.	Практические занятия	800			800			400	400
4.1	Тренировочные мероприятия	428			428			214	214
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	176			176			88	88
4.3.	Иные виды практических занятий	196			196			98	98
5.	* Самостоятельная работа	72	72					36	36
6.	* Аттестация	8				4	4	4	4
6.1.	Промежуточная аттестация	4				4		4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4		4
7	* Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа образовательного учреждения							

**Таблица № 5. План учебного процесса.  
Углубленный уровень сложности для 3 и 4 года обучения**

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Углубленный уровень сложности	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Распределение по годам обучения	
								3 год	4 год
<b>Общий объем часов</b>		<b>1176</b>	<b>88</b>	<b>148</b>	<b>932</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>588</b>	<b>588</b>
<b>1.</b>	<b>Обязательные предметные области</b>	<b>724</b>		<b>136</b>	<b>588</b>			<b>362</b>	<b>362</b>
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	120		120				60	60
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	176		4	172			88	88
1.3.	Вид спорта	232		8	224			116	116
1.4.	Основы профессионального самоопределения	196		4	192			98	98
<b>2.</b>	<b>Вариативные предметные области</b>	<b>356</b>		<b>12</b>	<b>344</b>			<b>178</b>	<b>178</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	116			116			58	58
2.2.	Судейская подготовка	60		8	52			30	30
2.3	Развитие творческого мышления	60			60			30	30
2.4.	Специальные навыки	60			60			30	30
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	60		4	56			30	30
<b>3.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>148</b>		<b>148</b>				<b>74</b>	<b>74</b>

4.	Практические занятия	932			932			466	466
4.1	Тренировочные мероприятия	520			520			260	260
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	196			196			98	98
4.3.	Иные виды практических занятий	216			216			108	108
5.	* Самостоятельная работа	88	88					44	44
6.	* Аттестация	8				4	4	4	4
6.1.	Про межучочная аттестация	4				4		4	
6.2.	Итоговая аттестация	4					4		4
7.	* Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа образовательного учреждения							

### **\*Самостоятельная работа:**

выполняется во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, она включает в себя работу с литературой, документами, протоколами, кино, фото, видеоматериалами, таблицами, схемами, рисунками, диаграммами, текстами, обработку информации, решение задач, выполнение заданий и физических упражнений, проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя, управление группой (подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок), изучение правил соревнований, выполнение обязанностей судьи, секретаря соревнований, использование и ремонт спортивного и специального оборудования, инвентаря и спортивной экипировки и др.

### **\* Аттестация:**

#### **текущий контроль успеваемости:**

форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные профессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

– в течение года (при осуществлении мониторинга- отслеживания динамики развития физических качеств, технических и техникотактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация:**

форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

**Итоговая аттестация:**

форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

**\* Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ):**

**электронное обучение (далее ЭО)** – организация образовательной деятельности содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих её обработку информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и тренера-преподавателя.

**Дистанционные образовательные технологии (ДОТ) –**

образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и тренера-преподавателя. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» может реализовываться в смешанном (комбинированном) режиме в зависимости от специфики образовательных задач и представления учебного материала. Соотношение объёмов проведённых часов, лабораторных и практических занятий с

использованием ЭО и ДОТ или путём непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с обучающимися определяется спортивной школой в соответствии с образовательной программой с учётом потребностей обучающихся и условий осуществления образовательной деятельности.

## **2.2. Календарный учебный график**

**Календарный учебный график** разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Календарный учебный график разрабатывается и утверждается на новый учебный год (**Таблица № 6**).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Таблица № 6. Календарный график для базового и углубленного уровней сложности

		Календарный учебный график																								Сводные данные																												
Год обучения		январь			февраль			март			апрель			май			июнь			июль			август			сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			Теоретические	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая	Каникулы(недели)	Всего										
																	отпуск	отпуск	отпуск																																			
2	год	о	б	у	ч	е	н	и	я																																													
Т		1	1	1	1	1	1	1	1	1																															30													
П		5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	200										
С		1	1						1								1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1						18													
Э				1											1																							1				4	нет											
=	к	к			*		*	к				*	*			к	к	к	к	к	к	к	к								к	*				*						11	252											
5	год	о	б	у	ч	е	н	и	я																																													
Т		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	46										
П		10	10	10		10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	7	7	6	6	6	6	6	-	-	-	-	-	-	6	6	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	34				
С		1	1						2					1	1		2	2	2	2	2	2											1		2	1	1	1	1	1	1	1	1				30							
Э															2																							2				4	нет											
=	к	к			*		*	к				*	*			к	к	к	к	к	к	к	к								к	*				*						11	420											
7	год	о	б	у	ч	е	н	и	я																																													
Т		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2							1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	64							
П		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10							7	7	7	7	7	7	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	400							
С						1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2											1		2	1	1	1	1	1	1	1	1				36							
Э												1																										1	1			4	нет											
=	к	к			*		*	к				*	*			к	к	к	к	к	к	к	к								к	*				*						11	504											

Условные обозначения:

Т-Теоретические занятия П-Практические занятия С-Самостоятельная работа Э-Промежуточная аттестация И-Итоговая аттестация = к- Каникулы \*- Праздничные дни

## 2.1. Расписание учебных занятий

Расписание занятий составляется на новый учебный год и утверждается директором учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся.

**Таблица № 7. Расписание учебных занятий на 2022/2023 учебный год (первое или второе полугодие)**

Утверждаю:  
Директор МАУДО ЦДО г. Чайковский  
\_\_\_\_\_ Андреева И.Р.  
Приказ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

### РАСПИСАНИЕ

тренировочных занятий на 2023/2024 год

#### Вид спорта бокс

ФИО тренера-преподавателя	Группы	Кол-во часов	Кол-во чел.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	Место занятий

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Предпрофессиональная спортивная подготовка боксёров – это многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовку обучающихся всех возрастных групп.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки. Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающихся в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

В программе включены вариативные предметные области, которые

дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. Изучение вариативных предметных областей совмещается с изучением обязательных предметных областей и частично путём проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объём времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

### **3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, уровням сложности**

#### **3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта:**

цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определенного минимума знаний для понимания сущности вида спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления. Теоретическая подготовка проводится в лекционной форме и самостоятельным изучением тем. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических знаний следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план можно вносить коррективы.

**В предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:**

- история развития бокса;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в области физической культуры и спорта, основные формы организации занятий в Учреждении;
- гигиенические знания, умения и навыки, необходимые сведения о

строении и функциях организма человека;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы здорового питания;
- осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- требования техники безопасности и правила поведения при занятиях.

**В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:**

- история развития избранного вида спорта «Бокс»;
- физическая культура и спорт для обеспечения высокого качества жизни;
- этические вопросы вида спорта «Бокс»;
- основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта «Бокс», а также условий выполнения этих норм и требований;
- возрастные особенности детей и подростков, влияния на обучающихся занятий по виду спорта «Бокс»;
- основы спортивного питания.

### **3.1.2. Общая физическая подготовка:**

общая физическая подготовка является необходимым звеном спортивной тренировки.

**В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

– развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоническое сочетание применительно к виду спорта «Бокс».

### **3.1.3. Общая и специальная физическая подготовка:**

**В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

– укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

– повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоническому физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

– развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по виду спорта «Бокс»;

– специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий видом спорта «Бокс».

### **3.1.4. Вид спорта:**

**бокс** контактный вид спортивного единоборства, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

**В предметной области «вид спорта» для базового уровня:**

– развитие физических способностей (силовых, скоростных,

скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта «Бокс»;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом
- приобретения опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду.

**В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**3.1.5. Основы профессионального самоопределения:**

выбор профессии является одним из этапных событий и жизнедеятельности человека. В этой связи значимость приобретает проблема профессионального самоопределения личности. Система знаний о спортивной деятельности помогает юному спортсмену понять свои способности и возможности. Осмыслено выбрать вид спортивной деятельности, наиболее подходящий для проявления своих задатков.

Для изучения данной предметной области используются практические

занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы.

**В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе)
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**3.1.6. Различные виды спорта и подвижные игры:**

для подготовки обучающихся в тренировочной деятельности используются навыки различных видов спорта, такие как: легкая атлетика, плавание, велосипедный спорт, спортивные, подвижные игры, эстафеты и т.п.. Включая в подготовку эти виды спорта у обучающихся развиваются: быстрота, ловкость, выносливость, скоростные качества, сила.

Грамотно и планомерно подобранные тренером-преподавателем спортивные и подвижные игры, комплексы упражнений на развитие физических качеств присущих другим видам спорта позволяют обучающимся точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательным для всех правилами, быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укреплять своё здоровье, вырабатывать навыки сохранения собственной физической формы и совершенствовать функциональные возможности организма.

**В предметной области «различные виды спорта и подвижные**

### **игры» для базового и углубленного уровня:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### **3.1.7. Судейская подготовка:**

одной из задач учреждения является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по боксу.

Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения тренировочных занятий, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправить их. Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном этапе подготовки обучающимся необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и проводит занятие на базовом уровне сложности 1 года обучения, принимать участие в судействе соревнований по боксу в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

**В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного её применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

### **3.1.8. Развитие творческого мышления:**

**в предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней.**

Избранный вид спорта «Бокс» развивает в первую очередь:

- изобретательность и логическое мышление;
- умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- умение концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

### **3.1.9. Специальные навыки:**

специфика бокса, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

**В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **3.1.10. Спортивное и специальное оборудование:**

спортивное и специальное оборудование это специальные изделия, которые предназначены для занятий физической культурой и спортом и изготовлены в соответствии с ГОСТами, техническими условиями, правилами и нормами.

Цель и задача предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых знаний, умений и навыков для работы на различном спортивном оборудовании, соблюдение правил техники безопасности использования, содержания и ремонта спортивного и специального оборудования и инвентаря.

**В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **3.2. Рабочие программы по предметным областям**

Рабочие программы по предметным областям разработаны в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939

от 15 ноября 2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и объёмом учебной нагрузки.

### **3.2.1. Базовый уровень сложности (с 1 по 6 год обучения)**

#### **Обязательные предметные области:**

- «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- «общая физическая подготовка»;
- «вид спорта».

#### **Вариативные предметные области:**

- «различные виды спорта и подвижные игры»;
- «развитие творческого мышления»;
- «специальные навыки»;
- «спортивное и специальное оборудование».

### **3.2.2. Углубленный уровень сложности (с 1 по 2 год обучения)**

#### **Обязательные предметные области:**

- «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- «общая и специальная физическая подготовка»;
- «вид спорта»;
- «основы профессионального самоопределения».

#### **Вариативные предметные области:**

- «различные виды спорта и подвижные игры»;
- «судейская подготовка»;
- «развитие творческого мышления»;
- «специальные навыки»;
- «спортивное и специальное оборудование».

### **3.3. Объёмы учебных нагрузок**

В процессе реализации программы предусмотрено следующее

соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана.

**Таблица № 8. Соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана для базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана для углубленного уровня сложности программы
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	25%	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	15%
1.4	Вид спорта	23%	20%
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	17%
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%
2.2	Судейская подготовка	-	5%
2.3	Развитие творческого мышления	5%	5%
2.4	Специальные навыки	8%	5%
2.5	Спортивное и специальное оборудование	8%	5%

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровней сложности.

**Таблица № 9. Нормативы объёма тренировочных нагрузок по Программе**

Норматив	Уровни и года образовательного процесса по Программе							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	Год освоения Программы							
	1	2	3	4	5	6	1	2
Количество недель в году	42	42	42	42	42	42	42	42
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	3-4	4-5	4-5	4-6	4-6
Продолжительность одного занятия (в академических часах)	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Общее количество часов в год	252	252	336	336	420	420	504	504
Общее количество тренировок в год	126	126	126-168	126-168	168-210	168-210	168-252	168-252

### 3.4. Методические материалы и методическое обеспечение

Большое значение для реализации целей подготовки боксеров имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы.

**Таблица № 10. Формы занятий и методы организации тренировочного процесса по Программе**

№	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки	Форма занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
<b>1 Обязательны предметные области</b>				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	Беседа, рассказ, объяснение материала.	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
2	Общая физическая подготовка	Беседа, практические занятия, контрольные занятия, диагностика.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.

1.4	Вид спорта	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
1.5	Основы профессионального самоопределения	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>			
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
2.2	Развитие творческого мышления	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.

		занятие, тренировочное занятие.	Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
2.3	Судейская практика	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
2.4	Специальные навыки	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.

2.5	Спортивное и специальное оборудование	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.
3	Самостоятельная работа	Практическое занятие, тренировочное занятие	Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обобщение знаний.
4	Аттестация	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование.	Соревновательный метод. Наглядный метод (педагогический показ). Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Электронное обучение с применением (ДОТ)	Беседа, инструктаж, практическое занятие, контрольное занятие, игровое занятие, тренировочное занятие.	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация.

### Теоретические занятия:

на теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием

физкультурного и спортивного движения по виду спорта «Бокс», получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся тренером-преподавателем или врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На углубленном уровне сложности вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

#### **Практические занятия:**

на практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и

судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое занятие. Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

**Подготовительная часть (20% занятия):**

организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание, растяжка мышц, связок и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

**Основная часть (70% занятия):**

изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; тактики ведения боя, дальнейшее развитие, быстроты, скоростно-силовых, силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов и комбинаций.

**Заключительная часть (10% занятия):**

приведение организма обучающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Уборка инвентаря. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Годовой цикл тренировочных занятий в группах подразделяется на подготовительные и соревновательные месяцы (подготовительных месяцев может быть несколько). Годичный цикл обучающегося включает в себя

следующие этапы: обще-подготовительный (ОПЭ), специально подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЗ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

### **Методика тренировки:**

#### **основные средства:**

- изучение элементов техники;
- упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- бой с тенью;
- имитация боевых действий.

В процессе тренировочных занятий на базовом уровне решаются задачи овладения основами техники и тактики. Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру, прежде всего, необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником. Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий. Для их изучения и совершенствования используется изучение ритмовой структуры,

направлений, амплитуды и скорости ударов, целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения, специально-вспомогательные упражнения избирательной тренировки отдельных мышц или мышечных групп:

### **1. Положение кулака при нанесении ударов:**

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

### **2. Боевая стойка:**

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

### **Передвижения:**

перемещение по рингу шагами (обычный и приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия во время ведения боя.

Для техники бокса характерны последовательность и рациональность движений. Каждое следующее действие должно как бы вытекать из предыдущего, продолжая его, и выполняться с наименьшими затратами энергии и времени. Положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения

следующего движения. В боксе главным и единственным средством достижения победы над противником служит удар. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений боксера. Для достижения максимальной эффективности при нанесении любого удара крайне необходимо, чтобы направление движения бьющей руки и массы тела наносящего удар боксера рационально совпадали.

При нанесении прямых ударов в голову необходимо рациональное совпадение движения массы тела боксера вперед с движением (разгибанием) бьющей руки.

При нанесении прямых ударов в туловище, где присутствует движение массы тела сверху вниз, скорость движения этой массы должна совпадать со скоростью движения бьющей руки.

При нанесении боковых ударов в голову и туловище должно отмечаться совпадение скорости бьющей руки с вращением туловища в направлении нанесения удара.

При нанесении ударов снизу в голову и туловище необходимо совпадение движения массы тела боксера, снизу вверх с движением бьющей руки. Скорость движения массы тела в этом случае создают мышцы ног, спины и бьющей руки.

Чем больше масса тела используется при нанесении удара и чем больше скорость движения данной массы в нужном направлении, тем больше будет сила удара.

Успех ведения боя и выполнения всех технических действий, как атакующего, так и защитного характера зависит во многом от боевой стойки, а потому изучение технической базы бокса начинается с изучения основной боевой стойки.

Давая определение основной боевой стойки, как и стойкам вообще, следует сказать, что: стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое непосредственно перед противником с целью

предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением.

Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника. Тем не менее, любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям:

- обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий;
- обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий;
- обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости.

Такой стойкой, отвечающей всем вышеперечисленным требованиям, в данном случае является широко распространенная и достаточно хорошо известная боевая левосторонняя стойка.

Разучивание стойки лучше всего начинать перед зеркалом, позволяющим наблюдать с головы до ног. Станьте против зеркала на расстоянии 1,5—2 м от него. Ноги поставьте на ширину плеч, ступни параллельно. Мелом отметьте по носкам расстояние между ступнями и по отметкам проведите две параллельные прямые. Займите прежнюю позицию перед зеркалом, став на прямые, проведенные мелом, как на лыжи. Затем отставьте правую ногу по линии назад и немного вовнутрь так, чтобы расстояние от левой пятки до правого носка равнялось примерно ширине ваших плеч. Опираясь на носки, развернитесь немного вправо, при этом правый носок разверните вправо чуть больше левого. Незначительным движением туловища вперед перенесите большую часть веса на левую ногу, приподнявшись на правом носке. Левая нога, опираясь на переднюю часть стопы, должна удерживать на себе 60% веса тела, правая пятка значительно

приподнимается над полом. Сожмите кисти рук в кулаки. Наблюдая свое отражение в зеркале, опустите подбородок на грудь. Сгибая руки в локтях, поднесите кулаки к подбородку.

Движением плеч друг к другу прикройте локтями туловище спереди. Приподнимите левое плечо чуть вверх и вправо ближе к подбородку так, чтобы левый кулак приподнялся немного выше правого кулака. Подберите живот легким напряжением мышц живота. Левый кулак выведите немного вперед, разгибая руку в локтевом суставе.

Заняв боевую левостороннюю стойку, обратите внимание еще раз на ее основные параметры:

- подбородок опущен вниз к груди, взгляд исподлобья;
- левый кулак против лица чуть впереди, в зеркальном отражении закрывает часть носа, рот, подбородок, располагается выше правого кулака;
- левое плечо приподнято вверх и прикрывает левую сторону подбородка;
- правый кулак касается подбородка справа и прикрывает его правую сторону;
- правое плечо расслаблено и чуть опущено вниз, что позволяет правому локтю прикрывать область расположения печени;
- правый локоть прижат к правой стороне туловища;
- грудь спрятана между плечами;
- живот слегка напряжен и подобран;
- таз повернут вправо вместе с верхней частью туловища;
- ноги слегка согнуты в коленях, правая нога согнута чуть больше левой;
- левая нога удерживает на себе чуть больше веса тела, чем правая нога (60 -40%);
- левая нога опирается на переднюю часть стопы, пятка слегка приподнята над полом;

– правая нога опирается только на носок, пятка значительно приподнята над полом;

– ступни обеих ног слегка развернуты вправо, правая стопа развернута чуть больше, чем левая.

Все эти параметры соответствуют основной боевой левосторонней стойке, которая должна быть хорошо освоена каждым начинающим боксером. Со временем, в процессе занятий, основная стойка боксера может меняться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней). Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных.

Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, боксер со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей. В противном случае, поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

### **Передвижения в боксе: шаг вперед в стойке:**

необходим для сокращения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них. Говоря о таких совершаемых боксером действиях, как шаг и подшаг (вперед или назад), шагом условимся считать расстояние, превышающее длину стопы боксера, либо равное длине его стопы. Подшагом условимся считать расстояние, меньшее длины стопы боксера. В боевой левосторонней стойке, опираясь на переднюю часть ступней (60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой), слегка отталкиваясь правой ногой, делаем левой ногой скользящий шаг вперед, примерно на 30—50 см, в зависимости от роста, и тут же, как только левая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней правую ногу в положение, соответствующее боевой

левосторонней стойке.

#### **Шаг назад в стойке:**

необходим для увеличения или сохранения дистанции, постоянно используется в процессе боя, как с применением различных ударов, так и без них. В положении боевой левосторонней стойки, опираясь на переднюю часть левой стопы (60% веса тела) и на носок правой стопы (40% веса тела), слегка отталкиваясь левой ногой, правой делаем скользящий шаг назад на 30— 50 см (в зависимости от роста) и тут же, как только правая нога получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу в положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

#### **Шаг вперед и шаг назад в стойке:**

непрерывающееся движение «шаг вперед — шаг назад» довольно часто выполняется в процессе боя с применением прямых ударов левой в голову или туловище и служит для кратковременного сокращения дистанции с ее последующим разрывом. По технике выполнения непрерывающееся движение «шаг вперед - шаг назад» в стойке совмещает в себе отдельно взятое движение «шаг - вперед» и отдельно взятое движение «шаг назад», поэтому, выполнив шаг вперед и, подтянув правую ногу до необходимого расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке, сразу же отталкиваемся левой ногой и делаем правой скользящий шаг назад, возвращаясь в исходное положение, из которого начинали движение вперед. Как только правая нога, сделав шаг назад, получает опору, незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую стойку.

#### **Двойной шаг вперед в стойке:**

служит для сокращения дистанции и довольно часто используется в процессе боя, как во время атакующих действий с применением ударов, так и без

применения ударов с целью подготовки атаки. Рассмотрим выполнение боксером двойного шага вперед в стойке без применения ударов. Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг левой ногой вперед, подтягивая к левой ноге правую до нужного расстояния. Как только носок правой ноги касается пола на требуемом расстоянии, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг левой ногой вперед с последующим подтягиванием правой ноги к левой. Двойным шагом называются два быстро следующих один за другим шага, выполняемых одной ногой в одном и том же направлении.

#### **Двойной шаг назад:**

служит для разрыва дистанции и довольно часто используется в процессе боя во время защитных действий, связанных, как правило, с применением прямых ударов левой. Заняв боевую левостороннюю стойку, боксер делает шаг правой ногой назад, одновременно перемещая часть своего веса на правую ногу, и, как только правая нога касается пола, получая опору, подтягивает к правой ноге левую до необходимого расстояния. Как только левая стопа ставится на требуемом расстоянии до правого носка, равном ширине плеч, тут же без промедления боксером делается еще один шаг правой ногой назад с последующим.

#### **Двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке:**

предлагается к изучению с целью дальнейшего закрепления изученных ранее в отдельности двойного шага вперед в стойке и двойного шага назад в стойке.

Двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке может служить для сокращения дистанции с ее последующим разрывом или, в зависимости от действий противника, для сохранения удобной (выгодной) для боксера дистанции. Довольно часто используется с применением прямых ударов

левой как переход от атакующих действий к защитным действиям.

### **Шаг влево:**

выполняется боксером с целью перемещения в левую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки. В левосторонней боевой стойке боксер делает левой ногой скользящий шаг влево и тут же, как только левая нога получает опору, подтягивает следом правую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Шаг влево не является сложным перемещением, но для того, чтобы избежать каких-то сложностей, займите боевую левостороннюю стойку. Проведенные на полу линии помогут лучше ориентироваться при выполнении шага влево.

### **Шаг вправо:**

выполняется боксером с целью перемещения в правую сторону при действиях, связанных с защитой или с подготовкой атаки. В левосторонней боевой стойке боксер делает правой ногой скользящий шаг вправо и тут же, как только правая нога получает опору, подтягивает следом левую ногу в положение, соответствующее расположению ног в боевой левосторонней стойке. Возвращение обратно после шага влево соответствует выполнению шага вправо, а возвращение обратно после, шаг вправо, соответствует выполнению шага влево.

### **Шаг влево с разворотом туловища вправо:**

применяется с целью защиты от прямых ударов противника правой рукой в голову или туловище. Для выполнения шага влево из боевой стойки делаем шаг левой ногой влево, и, разворачиваясь всем туловищем слева направо на левом носке с полным переносом веса тела на левую ногу, подтягиваем к левой ноге свободную правую ногу.

### **Шаг вправо с разворотом туловища влево:**

применяется с целью защиты от прямых ударов противника левой рукой в голову или туловище. Для выполнения шага вправо из боевой стойки делаем шаг правой ногой вправо и разворачиваясь всем туловищем справа налево на правом носке с полным переносом веса тела на правую ногу, подтягиваем к правой ноге свободную левую ногу.

### **Передвижение влево-вперед на один шаг и возвращение обратно:**

на расчерченной мелом на полу «звездочке» занимаем боевую левостороннюю стойку. Передвижение предстоит выполнить по линии направленной влево под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг влево-вперед и тут же, как только левая нога, продвинувшись на 30-50 см влево-вперед, получает опору, незамедлительно подтягиваем к левой ноге правую до расстояния, соответствующего боевой левосторонней стойке. Левая нога, сделав шаг влево-вперед, опирается на переднюю часть стопы, правая, подтянувшись к ней, - на носок. Выполнив передвижение влево-вперед, возвращение обратно осуществляем в обратном порядке: отталкиваясь левой ногой, делаем шаг правой ногой вправо-назад и, опираясь на правый носок, подтягиваем левую ногу, занимая исходное положение.

### **Передвижения на один шаг влево-назад и возвращение обратно:**

из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» передвижение следует выполнить влево-назад под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь левой ногой движением тела назад, переносим вес тела на правую ногу, и тут же левой ногой делаем шаг влево-назад. Отшагивая левой ногой влево-назад ставим ее на носок. Как только левая нога, отшагнув влево-назад, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу и ставим

назад за левую, занимая боевую стойку. Для возвращения обратно отталкиваемся правой ногой и делаем шаг правой ногой вправо-вперед, возвращая ногу в то самое место, из которого выполнялся шаг влево-назад. С движением правой ноги вправо-вперед переносим на нее 60% веса тела и, как только правая нога получает опору, незамедлительно ставим вперед левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

**Передвижение на один шаг вправо-вперед и возвращение обратно:**

из боевой левосторонней стойки из расчерченной мелом "звездочке" передвижение будем выполнять вправо-вперед под углом 45 градусов. Слегка отталкиваясь правой ногой, делаем большой шаг правой ногой вправо-вперед, разворачивая в движении туловище вправо и, наступая всей стопой на пол, полностью переносим вес тела на правую ногу. Выполнив шаг правой ногой вправо- вперед, левую ставим впереди правой, занимая боевую стойку. Для возвращения обратно левую ногу отставляем назад-влево, перенося на нее 40-50% веса тела. Следующим движением освобождаем правую ногу от веса, перенося его на левую, и подтягиваем правую ногу к левой, ставя ее назад и чуть вправо, занимая исходную левостороннюю стойку. Передвижение на один шаг вправо-назад и возвращение обратно.

**Передвижение на один шаг вправо-назад в стойке:**

выполняется точно так же, как возвращение обратно после передвижения на один шаг влево-вперед. Из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» делаем скользящий шаг правой ногой вправо-назад на 30—50 см. Как только правая нога, отшагнув вправо- назад, получает опору, тут же незамедлительно подтягиваем к ней левую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку. Для возвращения обратно, отталкиваясь правой ногой, левой делаем скользящий шаг вправо-вперед на 30—50 см. И как только левая нога, шагнув вперед, получает опору, тут же подтягиваем к ней правую ногу, занимая боевую левостороннюю стойку.

### **Выпад шагом влево-вперед:**

из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом влево-вперед следует выполнить влево и вперед под углом 45 градусов левой ногой с полным переносом веса тела на левую ногу и последующим подтягиванием правой ноги к левой. Для выполнения заданного движения, отталкиваясь правой ногой, делаем резкое движение всем туловищем справа налево. При этом движении правое плечо приподнимается, прикрывая подбородок справа. Правая нога, посылая туловище вперед и влево, начинает вкручиваться в пол за счет вращения правого носка снаружи вовнутрь. С вкручиванием правого носка правая пятка максимально приподнимается над полом. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь влево-вперед, выводит тело из равновесия, левая нога, делая шаг, резко выставляется влево-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела. В процессе выполнения этого шага левая стопа разворачивается изнутри наружу и ставится на пол сразу всей ступней. Как только левая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, правая нога тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

### **Выпад шагом вправо-вперед:**

из боевой левосторонней стойки на расчерченной мелом «звездочке» выпад шагом вправо-вперед следует выполнять вперед и вправо под углом 45 градусов правой ногой с полным переносом веса тела на правую ногу и последующим подтягиванием левой ноги к правой. Для выполнения заданного движения делаем сильный толчок левой ногой, отрывая правую от пола и направляя массу всего тела вправо-вперед. Движение тела вправо-вперед происходит с небольшим разворотом тела и всего туловища слева направо, при этом левое плечо приподнимается, прикрывая подбородок слева. В тот самый момент, когда центр тяжести тела, смещаясь вправо-

вперед, выводит тело из равновесия, правая нога, делая шаг, резко выставляется вправо-вперед по направлению движения туловища и принимает на себя полный вес всего тела. Делая шаг, правая нога ставится на пол сразу всей ступней. Как только правая нога ставится на пол, принимая на себя вес тела, левая тут же незамедлительно подтягивается к ней до необходимого расстояния, опираясь на носок.

### **Техника ударов в боксе:**

**Прямой удар левой в голову** наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило, на дальней дистанции. Левосторонняя стойка, когда левая рука находится к противнику ближе, чем правая, позволяет наносить его быстро и точно. Прямым ударом левой можно завязывать бой и начинать атаки, останавливать атаки противника и удерживать его на дистанции, заполнять паузы боя и частыми ударами левой держать противника в напряжении. Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника.

### **Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься:**

- только рукой и сохранением первоначального распределения веса;
- только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу;
- рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

В первом случае удар рукой наносится без перераспределения веса на ногах, то есть с сохранением первоначального распределения веса на ноги, как 50% на левой ноге и 50% веса на правой ноге, либо 60% веса на левой ноге и 40% веса на правой. Исходное сохранение веса на ногах не делает удар сильным, однако в этом случае боксер сохраняет первоначальное равновесие, подвижность и способность к быстрому маневрированию.

Во втором случае, когда за движением левого кулака вперед следует незначительное вращение левой стопы - вправо вовнутрь и перенос большей части веса на правую ногу с небольшим разворотом туловища вправо, удар также наносится только рукой, но становится намного короче. Поворот туловища вправо в некоторой мере предохраняет от встречных ударов противника, а перенос большей части веса на правую ногу значительно увеличивает потенциал силы удара, который может последовать с правой руки. Но тут же следует учитывать, что предварительный поворот туловища и перенос большей части веса на правую ногу несколько увеличат время нанесения удара правой.

В третьем случае движение левой рукой дополняется движением тела вперед. Выполнение удара выглядит следующим образом. С движением левого кулака вперед правая нога высоко приподнимается на носке, способствуя переносу большей части веса на левую ногу. В этом случае передняя часть левой стопы принимает на себя 80-90% веса тела. Левая пятка незначительно приподнимается над полом. Преимущество такого способа выполнения удара состоит в том, что перенос большей части веса тела на впереди стоящую ногу заметно увеличивает силу и длину удара. Но одновременно в противовес этому преимуществу возникает ряд существенных недостатков. А именно:

- возрастает опасность наткнуться на сильный встречный удар;
- теряется возможность нанести сильный удар правой рукой;
- увеличивается время, необходимое для возвращения в стойку;
- временно теряется маневренность.

Независимо от способа выполнения удара прямой левой, после выполнения удара следует занять исходную стойку, при этом рука должна занять исходное положение. Возвращение руки выполняется обратным движением, то есть кулак движется в исходное положение по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара.

Разучивание прямой левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом (с расстояния 1,5- 2 м.), используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Займите боевую стойку. Подбородок опущен на грудь, локти прикрывают туловище, кулаки—подбородок, левое плечо чуть приподнято, грудь спрятана, живот подобран, ноги слегка согнуты в коленях, носки в сторону, 60% веса на впереди стоящей левой ноге, 40% веса на правой. Внимание на левый кулак. Левый кулак располагается так, что дает возможность видеть свой нос, но прикрывает большую часть рта и полностью подбородок.

Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается, снизу вверх, вслед за движением левого кулака вперед по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе.

Движение локтя, снизу вверх, начинается с движением кулака вперед и происходит на протяжении всего времени, пока кулак движется вперед. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки. Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок. То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад. Движение кулака назад начинается незамедлительно после выпрямления руки — нанесения удара. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. Выполняя удар, стоя перед зеркалом, внимательно следите за тем, чтобы левый кулак, двигаясь вперед — назад, не давал вам возможности видеть подбородок. При нанесении удара левой, левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны.

### **Прямой удар «левой» в голову с шагом вперед:**

выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не дает возможности нанесения точного удара, либо, когда необходимо нанести сильный удар. Находясь в боевой стойке, боксер срывает левый кулак вперед. Как только левый кулак срывается вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой. Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней тут же подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара. Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение. Во всех случаях, когда выполняется любой удар с шагом (вперед, в сторону, в сторону вперед), удар наносится чуть раньше или одновременно с постановкой ноги, делающей шаг, на пол.

### **Прямой «левой» в голову с шагом назад:**

используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции. Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад. Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком. Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол. С движением левой руки после удара назад в исходное положение левая нога подтягивается к правой, занимая положение, соответствующее боевой левосторонней стойке.

### **Прямой удар «левой» в голову с шагом вперед и прямой удар «левой» в голову с шагом назад:**

комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках. Из боевой левосторонней стойки,

выполняя прямой левой в голову, делаем шаг вперед. Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол. Подтягивая правую ногу к левой, боксер возвращает левую руку в исходное положение, занимает стойку. Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад. С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара. Боксер занимает исходное положение.

#### **Прямой удар «правой» в голову:**

прямой удар правой в голову применяется в бою не так часто, как прямой удар левой, но зато относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксер обычно стремится вложить в него большую часть своего веса. Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов. Классическое выполнение прямого правой связано с полным переносом веса тела с правой ноги на левую ногу. Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка. Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок. Прямой правой в голову может наноситься с места:

боксер, оставаясь на месте, с нанесением удара лишь переносит вес тела полностью на левую ногу. Но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или под-шагом) левой ногой вперед, либо со скачком вперед. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка. Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места. В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок.

Разучивание прямого правой в голову лучше начинать перед зеркалом, используя способ нанесения удара с места из стойки. Выполняя удар и наблюдая за движением правого кулака справа. В зеркале, подберите такую траекторию движения кулака, которая бы не давала вам возможности видеть свой подбородок. Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу. С завершением удара правый кулак, располагаясь в зеркальном отображении под носом, полностью прикрывает подбородок. Перенос веса на левую ногу начинается с движением правого кулака вперед и заканчивается одновременно с полным выпрямлением правой руки – завершением удара.

В момент завершения удара левый кулак прикрывает подбородок слева, правое плечо справа. Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка.

**Прямой удар правой в голову с подшагом вперед:**

### **прямой правой в голову с подшагом вперед левой ногой:**

используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар выпад. Приступая к разучиванию прямого правой в голову с подшагом левой ногой, проведите на полу мелом линию. Займите боевую стойку относительно проведенной линии, чтобы носок левой ноги находился возле линии. Срывая правый кулак от подбородка вперед и слегка приподнимая левую ногу над полом, делаем резкий толчок правой ногой в направлении удара. Устремляя вес тела вперед и разворачивая тело справа налево за ударом, ставим левую ногу полностью за линию так, чтобы при постановке на пол левый носок был нацелен в место нанесения удара. Одновременно правая нога, обеспечивая разворот таза справа налево за ударом, подтягивается к левой и, усиливая удар, поворачивается на правом носке так, чтобы в момент завершения удара носок правой стопы был нацелен на носок левой стопы. Независимо от длины подшага, удар завершается одновременно с постановкой левой стопы на пол. А если находит цель, то может быть нанесен по противнику чуть раньше, чем левая нога коснется пола. Подтягивание правой ноги к левой происходит во время выполнения удара (во время движения правого кулака из исходного положения к цели). Правая нога подтягивается к левой на расстояние, равное ширине плеч. В момент завершения удара вес тела полностью находится на левой ноге, правая сторона таза повернута к противнику чуть больше туловища, правая нога расслаблена и свободна от веса. Правый носок нацелен на левый носок. Голова приспущена, подбородок на груди.

Правое плечо приподнято и прикрывает правую сторону подбородка, левый кулак прикрывает левую сторону подбородка, левое плечо расслаблено внизу, левый локоть прижат к левой стороне туловища. Сразу же после нанесения одиночного удара правой, немедленно ни секунды боксеру необходимо, сильно оттолкнувшись левой ногой, вернуться назад в исходную стойку движением, обратным выполнению удара. Однако при

разучивании данного удара, впрочем, как и всех остальных ударов, сразу же после нанесения удара необходимо зафиксировать положение всех частей тела на несколько секунд и в течение этого времени самостоятельно проконтролировать правильность положения тела. Начать лучше всего с нанесшего удар кулака, затем, двигаясь от кулака, обратить внимание на правую руку, правое плечо, подбородок, левый кулак и левое плечо, поворот туловища, положение левой руки, разворот таза, положение левой ноги и левого носка, положение правой ноги и правого носка, правой пятки. После этого вернуться в исходное положение.

### **Прямой удар правой в голову с отшагом назад:**

используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним. Из боевой левосторонней стойки выполнение прямого правой с отшагом назад выглядит следующим образом:

непосредственно перед выполнением удара боксер из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч. С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой. Происходит полный перенос веса тела на левую ногу. Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу. В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза. Разучивая удар, сразу же после выполнения можно на несколько секунд задержаться в положении нанесения удара и проверить соблюдение необходимых параметров. Отрабатывая удар, следует помнить, что возвращаться в исходную боевую стойку после нанесения удара следует быстро и без всяких задержек. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках слева направо, а затем,

сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

### **Виды защиты боксеров: основные виды защиты:**

- уходом;
- подставкой;
- отбивом;
- уклоном;
- нырком.

### **Защита уходом:**

предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность, используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника. Объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед.

Защита уходом связана: с разрывом дистанции (отход шагом назад); с разрывом дистанции и отходом с линии атаки (отход шагом влево-назад, вправо-назад); с уходом с линии атаки (отход шагом вправо-влево); с уходом с линии атаки и сокращением дистанции (уход шагом вправо-вперед, влево-вперед).

Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. При выполнении защиты уходом первоначальное распределение веса тела на ноги может сохраняться, а может меняться. Изменения в распределении веса происходят, как правило, в тех случаях, когда при отходе используются развороты туловища и переносы веса тела с одной ноги на другую. К уходам следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед. Выпадом следует назвать резкий шаг, который выполняется вслед за перемещением центра тяжести тела и способствует сохранению равновесия для всего тела. При выполнении выпада масса тела полностью переносится на ногу, выполняющую шаг. Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее

расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

### **Защита подставкой:**

предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику. Для защиты подставкой боксер может использовать, подставляя их под удар противника и обеспечивая тем самым необходимую для себя защиту: ладонь (раскрытую или сжатую в кулак); плечо; предплечье. Подставкой можно защищаться на всех дистанциях: ближней, средней, дальней. Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар. Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову. Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Левосторонняя стойка позволяет подставлять под прямой удар левой как левое, так и правое плечо, но под прямой удар правой только левое плечо. Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

### **Защита отбивом:**

предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту. Отбив представляет собой своего рода удар по наносящей удар руке противника. Выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью или предплечьем по кулаку или предплечью противника. Может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов. Отбивы выполняются влево, вправо,

вверх, вниз. При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива. Выполняя отбив, вес тела лучше переносить на ногу, одноименную свободной руке, то есть руке, не выполняющей отбив и потому свободной для нанесения ответного контрудара.

#### **Защита уклоном:**

применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову. Предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища: назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево. При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо- вперед, так и влево- вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево. Защита уклоном дает боксеру определенное преимущество, поскольку, защищаясь от удара, он сохраняет прежнюю дистанцию и его руки свободны для проведения встречных и ответных ударов. Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище. При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой. При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

#### **Защита нырком:**

представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в

сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: контрударов, выполняемых во время выпрямления — в этот момент удобнее всего нанесение ударов снизу, и контрударов, выполняемых после полного выпрямления, то есть после нырка, в этот момент возможно нанесение как боковых ударов, так и ударов снизу. Разучивание и отработка защиты нырком:

Для разучивания нырка займите боевую стойку против своего напарника на расстоянии, чуть меньшем вытянутой руки. Пусть напарник положит свою правую руку на ваше правое плечо, а затем слегка оторвет ее вверх на 1-2 см и продолжает держать прямо так, чтобы пальцы его правой ладони находились над вашим правым плечом. Начинаем выполнять нырок, приседая на ногах и перенося вес тела на левую ногу. При движении туловища вниз отводим голову заодно с туловищем чуть влево, продолжая смотреть в глаза напарнику. Ориентируясь на вытянутую руку напарника, рассчитываем глубину движения туловища вниз так, чтобы ваша голова оказалась чуть ниже уровня его вытянутой руки. Опустившись до необходимой глубины и сохраняя положение головы, туловища и ног, вращением на ногах начинаем переносить вес тела с левой ноги на правую. Как только распределение веса на ногах будет равным 50% на левой ноге и 50% на правой, начинаем приподниматься вверх, выпрямляясь на ногах и продолжая перенос веса тела на правую ногу. С полным выпрямлением вес тела полностью переносится на правую ногу, а ваше левое плечо оказывается под правой ладонью напарника. Нырок завершен. После этого с целью дальнейшей отработки выполняем еще один нырок с переносом веса тела на левую ногу. Для этого начинаем опускаться на ногах, слегка наклоняя туловище вперед, но ровно настолько, чтобы не терять из виду глаза напарника. Глубина нырка рассчитывается ровно настолько, чтобы ваша

голова прошла под рукой напарника. Как только необходимая глубина достигнута, начинаем переносить вес тела с правой ноги на левую. Как только вес на обеих ногах сравняется, начинаем выпрямляться на ногах, продолжая перенос веса тела на левую ногу. Равномерное распределение веса на ноги происходит в тот момент, когда ваша голова проходит под рукой напарника.

Аналогичным образом следует отрабатывать нырок и под левую руку. При разучивании и отработке нырка особое внимание надо обратить на то, что в процессе выполнения нырка следует неотрывно наблюдать глаза напарника, не упуская их из поля зрения ни на мгновение.

**Рекомендации для обучающихся: главное в боксе не руки, а ноги.**

Потому что успешное выполнение всех атакующих и защитных действий: ударов, нырков, уклонов, передвижений - практически полностью зависит от того, насколько грамотно боксер владеет своим телом, его способностью правильно перераспределять вес тела между ногами, а такое перераспределение происходит на протяжении всего времени, пока длится бой.

**Руки боксера, как шпаги и нанося удары, должны не скользить, а втыкаться.**

А потому все применяемые в боксе удары - прямые, боковые, снизу - должны быть по характеристике своих траекторий не скользящими, а проникающими и кулаки, нанося удары, всегда должны двигаться не по дуге, а по прямой.

**Бьешь правой рукой – вес тела на левой ноге, бьешь левой рукой - вес тела на правой ноге.**

Если удар (прямой, боковой, снизу) выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

### **Нанося удар, защищайся.**

В боксе практически против каждого удара можно незамедлительно применять ответный удар-контрудар, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны, поэтому:

**Плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, кулак свободной руки с другой.**

При выполнении любого удара (прямого, бокового, снизу) плечо бьющей (наносящей удар) руки должно прикрывать подбородок с одной стороны, а кулак свободной (не наносящей удар) руки должен прикрывать подбородок с другой стороны. При этом локоть свободной руки всегда должен прикрывать туловище.

### **Ударил, сразу защищайся.**

После выполнения удара боксер должен возвращать руку, не задерживая ее ни на мгновение, так же быстро, как наносил удар. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так и атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает боксеру дополнительную защиту.

**Эффективность обучения упражнениям** находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на базовом уровне занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

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

**Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, проходящих подготовку по виду спорта «Бокс»:**

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «Бокс»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта «Бокс»;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами по виду спорта «Бокс» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс» (Таблица № 11).

**Таблица № 11. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Бокс»**

Минимальные объемы соревновательной нагрузки	Уровни и года образовательного процесса по Программе							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	Год освоения Программы							
	1	2	3	4	5	6	1	2
Соревнований (кол-во раз)	-	2	2	4	4	6	6	6

## **Требования к кадрам организаций, осуществляющих реализацию Программы по виду спорта «Бокс»:**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10 % от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями имеющими среднее профессиональное образование и стаж педагогической работы в соответствующей сфере более 10 последних лет.

Специфика видов спорта предусматривает возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование по инженерным и военным специальностям, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

## **Рекомендации по организации психологической подготовки по виду спорта «Бокс»:**

психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств боксёра. Именно поэтому психологическая подготовка обучающихся - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности,

самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На базовом уровне сложности важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на углубленном уровне сложности является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки обучающихся – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки обучающихся делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся.

**Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:**

- от знаний и умений тренера-преподавателя его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;
- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения обучающегося в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

**Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке обучающихся:**

- воспитание личностных (любовь к спорту и боксу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение бороться с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие боевых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;
- формирование у обучающихся способности решать поставленные перед ним задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательным боям. В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и, в конце концов, добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях; умением сотрудничать с тренером-преподавателем; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и

создавать для этого свой «ритуал».

**На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются обучающимся и тренером-преподавателем в серии последовательных заданий:**

- научить юных боксёров ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных боевых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях боя, формируется на основе повышения специализированных свойств, таких как «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

**Восстановительные мероприятия и средства:**

содержание тренировки по виду спорта «Бокс» должно быть направлено на освоение техники и тактики боевых действий. Установлено, что для эффективного обучения боксу необходимо, чтобы физическое состояние обучающихся было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния обучающихся 9-12 лет.

Чрезмерные тренировочные нагрузки на базовом уровне сложности 1-3 года обучения приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких

условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и боях. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50-60%), белков (15-20%) и жиров (20-30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам спортсменов, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок, спаррингов и боёв в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния обучающихся, при которой специальные средства восстановления излишни.

Восстановление функциональных систем длится 48-72 ч, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок и по рациону питания. Кроме того, обязательны:

- восстановительные упражнения сразу же после боя;
- восстановительная тренировка на следующий день после боя;
- снижение объема нагрузок за два дня до боя;
- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры.

#### **Антидопинговые мероприятия:**

в рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в

среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

**Спортсмен обязан знать нормативные документы:**

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

**Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:**

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

### **Инструкторская и судейская практика:**

приобретение знаний и навыков в судействе осуществляется на протяжении всех лет обучения обучающихся в спортивной школе. Изучение правил соревнований начинается уже при просмотре первых соревнований и при первых тренировочных боях, проводимых на занятиях.

Инструкторская практика предполагает постоянное изучение и совершенствование знаний и умений в проведении практических занятий по боксу. Инструкторская практика начинается на углубленном уровне сложности.

На базовом уровне сложности, обучающиеся должны получить знания и разбираться в тактической трактовке понятий по боксу. Обучающиеся должны уметь судить соревнования. Для практики они привлекаются к судейству внутришкольных соревнований.

Обучающиеся углубленного уровня сложности должны полностью изучить правила соревнований по боксу и уметь судить соревнования в качестве старшего судьи. Для практики судейства спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований и тренировочных спаррингов.

### **3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Отбор детей в учреждении по выявлению одарённых детей, начинается с базового уровня сложности 1 года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор по виду спорта «Бокс», согласно правилу приёма обучающихся.

Тренер-преподаватель проводит мониторинг достижений своих обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта «Бокс».

Педагогические методы выявления одарённых обучающихся позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Контрольные испытания позволяют судить о наличии необходимых

физических качеств и способностях спортсмена для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся а то что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня сложности спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств как активность и упорство, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

### **3.6. Требование техники безопасности в процессе реализации образовательной программы**

### **3.6.1 Общие требования безопасности:**

- к занятиям по виду спорта «Бокс» допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься боксом;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях спортивным единоборством «Бокс» возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение ударов; нанесение запрещенных ударов и приемов; нервноэмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;
- для занятий спортивным единоборством «Бокс» обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

### **3.6.2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты и ринг. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов, канаты ринга натянуты, также обратить внимание на надежность крепления боксерских мешков и настенных подушек, турников и брусьев.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17 °С, влажность — не более 30-40%;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки)

### **3.6.3. Требования безопасности во время занятий:**

- занятия спортивным единоборством «Бокс» в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию, утвержденному руководителем образовательного учреждения;
- занятия по спортивному единоборству «Бокс» должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 мин до тренировочного спарринга обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа надбровных дуг, ушных раковин;
- во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают поединок.

Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для своего вида единоборств, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по единоборству, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- при разучивании отдельных приемов на ринге может находиться не более 4-х пар;
- на занятиях единоборством запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **3.6.4. Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, лицам обучающихся единоборством переодеться в спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

### 4.1 Воспитательная работа

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с обучающимися на различных уровнях сложности. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности обучающегося. Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

#### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Дела, события, практики, мероприятия	Участники	Дата проведения	Ответственные
1	Месячник безопасности	группа	сентябрь	тренер
2	Посещение батутного зала, бассейн	группа	октябрь	Родит. комитет
3	Конкурс фотографий «Зима»	группа	декабрь	Администр ЦДО
4	Месячник патриотического воспит.	группа	февраль	тренер
5	Всероссийская акция «Свеча памяти»	группа	апрель	тренер
6	Всероссийская акция «Окна России»	группа	май	тренер
7	Всероссийская акция «Кросс Нации»	группа	май	тренер

### **Методологические и методические принципы воспитания:**

общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

### **Педагогические принципы воспитания:**

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

### **Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

### **Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;

- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение.

#### **Примерный перечень форм воспитательной работы:**

- индивидуальные и коллективные беседы;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;
- проведение встреч обучающихся с выдающимися спортсменами, учеными, артистами и т.д.;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы;
- показательные выступления обучающихся перед школьниками, представителями различных общественно-политических организаций;
- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;
- квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров-преподавателей, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера - преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне - в нравственном, умственном и

физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

#### 4.2. Профориентационная работа

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии. Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся. Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей. Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах с базовым уровнем сложности - «Мир профессий». В группах с углубленным уровнем сложности - самоопределение в области «человек - труд - профессия».

#### Взаимодействие с родителями

№	Событие/ мероприятие	цель	форма	результат	срок
1	Поход выходного дня	Активный отдых детей совместно с родителями	Пешеходная прогулка на природу	Развитие коммуникативности, социализация	сентябрь
2	Мастер-класс по боксу	Мотивация к оздоровительным занятиям	Занятие	Освоение базовых элементов бокса	ноябрь
3	Участие в фестивале единоборств г. Ижевск	Активный отдых, зож	Поездка на спортивное мероприятие	Спортивнотворческое сотрудничество	декабрь

4	Мастер-класс по боксу	Мотивация к оздоровительным занятиям	Занятие	Освоение базовых элементов бокса	апрель
5	Участие в фестивале единоборств «Вместе мы сила!»	Активный отдых, зож	Поездка на спортивное мероприятие	Спортивнотворческое сотрудничество	май

Ответственный за все мероприятия тренер-преподаватель – Жаров А.Е.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 5.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из комплекса мероприятий:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

#### **Текущий контроль:**

форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по виду спорта «Бокс» в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные профессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств, технических и тактико-технических умений и навыков).

#### **Промежуточная аттестация:**

включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты) и проводится в

соревновательной обстановке, теоретическую часть в форме собеседования или тестов в конце каждого учебного года.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта «Бокс». Показатели испытаний оцениваются по пятибалльной системе и регистрируются в протоколах приема нормативов по ОФП, СФП и в журналах учета работы тренеров-преподавателей.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий уровень сложности, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения последнего года обучения, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе или повторном обучении, обучающихся принимается на педагогическом совете.

#### **Итоговая аттестация:**

оценивается по пятибалльной системе и проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специально физической подготовке по виду спорта «Бокс», сдачу зачёта на знание теоретической части Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения полного курса Программы. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта «Бокс».

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в **Таблице № 12.**

**Таблица № 12. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе**

Контрольные мероприятия	Уровни и года образовательного процесса по Программе							
	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности	
	Год освоения Программы							
	1	2	3	4	5	6	1	2
Текущий контроль	Весь период							
Классификационные соревнования	Весь период по отдельному графику							
Промежуточная аттестация (мес.)	11 12	11 12	11 12	11 12	11 12	11 12	11 12	
Итоговая аттестация (мес.)								11 12

**Таблица № 13. Промежуточная аттестация по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 1 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 2 года обучения**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.6	5.7	5.8	5.9	6.0
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3	15.0	15.1	15.2	15.3	15.4
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
4	Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	155	150	145	140	135

**Таблица № 14. Промежуточная аттестация по общей физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 2 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 3 года обучения.**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
4	Прыжок в длину с места (см)	165	160	155	150	145	160	155	150	145	140

**Таблица № 15. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 3 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 4 года обучения**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2	14.9	15.0	15.1	15.2	15.3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160	155	150	165	160	155	150	145
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71

**Таблица № 16. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 4 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 5 года обучения**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1	14.8	14.9	15.0	15.1	15.2
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Прыжок в длину с места (см)	175	170	165	160	155	170	165	160	155	150
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	85	84	83	82	81	80	79	78	77	76

**Таблица № 17. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 5 года обучения и перевода на базовый уровень сложности 6 года обучения**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
2	Челночный бег 3x10м (сек)	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0	14.7	14.8	14.9	15.0	15.1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
4	Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	175	170	165	160	155
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81

**Таблица № 18. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы базового уровня сложности 6 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 1 года обучения**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
2	Челночный бег3хЮм сек	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9	14.6	14.7	14.8	14.9	15.0
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
4	Прыжок в длину с места (см)	185	180	175	170	165	180	175	170	165	160
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86

**Таблица № 19. Промежуточная аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения Программы углубленного уровня сложности 1 года обучения и перевода на углубленный уровень сложности 2 года обучения**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4
2	Челночный бег3хЮм сек	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8	14.5	14.6	14.7	14.8	14.9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
4	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170	185	180	175	170	165
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91

**Таблица № 20. Итоговая аттестация по общей и специальной физической подготовке для оценки результатов освоения дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Бокс»**

№	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
		баллы					баллы				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
2	Челночный бег3хЮм сек	14.3	14.4	14.5	14.6	14.7	14.4	14.5	14.6	14.7	14.8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
4	Прыжок в длину с места (см)	195	190	185	180	175	190	185	180	175	170
5	Кол-во ударов по мешку за 15 сек	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46
6	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин	105	104	103	102	101	100	99	98	97	96

## 5.2 Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

**Таблица № 21. Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся**

№ билета	Содержание
<b>Билет № 1</b>	<b>Вопрос 1.</b> Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. <b>Вопрос 2.</b> Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
<b>Билет № 2</b>	<b>Вопрос 1.</b> Основы системы физического воспитания. <b>Вопрос 2.</b> Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
<b>Билет № 3</b>	<b>Вопрос 1.</b> Единая Всероссийская спортивная классификация. <b>Вопрос 2.</b> Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

<b>Билет № 4</b>	<b>Вопрос 1.</b> Костно-мышечная система, ее строение и функции. <b>Вопрос 2.</b> Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
<b>Билет № 5</b>	<b>Вопрос 1.</b> Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. <b>Вопрос 2.</b> Восстановительные мероприятия в спорте.
<b>Билет № 6</b>	<b>Вопрос 1.</b> Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма <b>Вопрос 2.</b> Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
<b>Билет № 7</b>	<b>Вопрос 1.</b> Обмен веществ и энергии - основа жизни человека. <b>Вопрос 2.</b> Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
<b>Билет № 8</b>	<b>Вопрос 1.</b> Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. <b>Вопрос 2.</b> Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
<b>Билет № 9</b>	<b>Вопрос 1.</b> Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. <b>Вопрос 2.</b> Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
<b>Билет № 10</b>	<b>Вопрос 1.</b> Органы чувств. <b>Вопрос 2.</b> Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
<b>Билет № 11</b>	<b>Вопрос 1.</b> Физиологические основы спортивной тренировки. <b>Вопрос 2.</b> Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
<b>Билет № 12</b>	<b>Вопрос 1.</b> Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. <b>Вопрос 2.</b> История развития вида спорта «Бокс».
<b>Билет № 13</b>	<b>Вопрос 1.</b> Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. <b>Вопрос 2.</b> Федеральные стандарты спортивной подготовки.
<b>Билет № 14</b>	<b>Вопрос 1.</b> Техника безопасности при занятиях боксом. <b>Вопрос 2.</b> Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия

**Таблица № 22. Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся**

<b>№ билета</b>	<b>Содержание</b>
<b>Билет № 1</b>	<p><b>Вопрос 1.</b> Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни.</p> <p><b>Вопрос 2.</b> Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.</p> <p><b>Вопрос 3.</b> Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.</p> <p><b>Вопрос 4.</b> Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
<b>Билет № 2</b>	<p><b>Вопрос 1.</b> Основы системы физического воспитания.</p> <p><b>Вопрос 2.</b> Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.</p> <p><b>Вопрос 3.</b> Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.</p> <p><b>Вопрос 4.</b> Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.</p>
<b>Билет № 3</b>	<p><b>Вопрос 1.</b> Единая Всероссийская спортивная классификация.</p> <p><b>Вопрос 2.</b> Органы чувств.</p> <p><b>Вопрос 3.</b> Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.</p> <p><b>Вопрос 4.</b> Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.</p>
<b>Билет № 4</b>	<p><b>Вопрос 1.</b> Костно-мышечная система, ее строение и функция.</p> <p><b>Вопрос 2.</b> Физиологические основы спортивной тренировки.</p> <p><b>Вопрос 3.</b> Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p><b>Вопрос 4.</b> История развития бокса.</p>
<b>Билет № 5</b>	<p><b>Вопрос 1.</b> Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.</p> <p><b>Вопрос 2.</b> Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.</p> <p><b>Вопрос 3.</b> Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.</p> <p><b>Вопрос 4.</b> Федеральные стандарты спортивной подготовки.</p>

<b>Билет № 6</b>	<p><b>Вопрос 1.</b> Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p><b>Вопрос 2.</b> Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p><b>Вопрос 3.</b> Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p><b>Вопрос 4.</b> Техника безопасности при занятиях боксом.</p>
<b>Билет № 7</b>	<p><b>Вопрос 1.</b> Обмен веществ и энергии - основа жизни человека.</p> <p><b>Вопрос 2.</b> Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p><b>Вопрос 3.</b> Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> <p><b>Вопрос 4.</b> Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

### **5.3 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МАУДО ЦДО г. Чайковский.

Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности Программы проводится устный экзамен в форме собеседования или тестов по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет - Не зачет».

Для тестирования усвоения Программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (согласно таблице), которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, координация, силовая выносливость, скоростно-силовые качества и техническое мастерство). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на этапах многолетней подготовки.

### **Бег 30 м:**

проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

### **Челночный бег 3x10 м:**

челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнения выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще 2 отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания: По команде «На старт» обучающиеся становятся перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, обучающийся наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Тренер-преподаватель останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат

фиксируется до 0,1 секунды.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа:**

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

### **Ошибки (попытка не засчитывается):**

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.



### **Прыжок в длину с места:**

проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы, на резиновом покрытии или в спортивном зале. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Обучающийся принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.

Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма, резиновая дорожка, спортивный зал, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или одновременно.

**Количество ударов по мешку за 15 сек:**

по команде обучающийся начинает наносить удары по мешку в течении 15 сек., полученный результат заноситься в протокол. Необходимый инвентарь: боксерский мешок, боксерские перчатки, секундомер.

**Количество прыжков через скакалку за 1 мин:**

по команде обучающийся начинает прыгать через скакалку в течении 1 мин., полученный результат записывается в протокол. Необходимый инвентарь: скакалка, секундомер.

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы:

#### Литература по виду спорта:

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации. – СПб.: Речь. 2006. – 240 с.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс и кикбоксинг. А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
5. Градополов К.В. Бокс/К.В.Градополов.-М. ФиС, 1956.
6. Градополов К.В. Бокс/К.В.Градополов.-М. ФиС, 1965.
7. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе/ Б.С. Денисов.-М.: ФиС, 1957.
8. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян.-М.: ФиС, 1955.
9. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян. М.: ФиС, 1978.
10. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера / Г.О. Джераян Н.А. Худадов. -М.: ФиС, 1971.
11. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
12. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. -М.: ФиС, 1987.
13. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959.
14. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. -М.: ФиС, 1968.

15. Романенко, М.И. Бокс /М.И. Романенко. -М.: ФиС, 1974.
16. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МЕРИ, 1990.
17. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе / Н.А. Худадов, И.В. Цергиладзе. - М.: ФиС, 1966.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>.
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>.
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>.
5. Методическая служба// <http://metodist.lbz.ra/>.
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>.
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ra/index.htm>.
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>.
9. Федерация бокса России- [boxing-fbr.ru](http://boxing-fbr.ru).

**Нормативы для зачисления по общей и специальной физической подготовке (индивидуальный отбор)**

При приёме граждан на обучение на дополнительную предпрофессиональную программу, учреждением проводится индивидуальный отбор в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ.

Для проведения индивидуального отбора поступающих организация проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном организацией.

**Балльная система оценки показателей при поступлении в учреждение:**

0 Баллов – не выполнение

1 Балл – выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами для зачисления на дополнительные предпрофессиональные программы.

При превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки: коэффициент равен 0.5 баллов за каждый показатель.

**Нормативы по общей физической подготовке для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 1 года обучения**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.6 с	не более 5.7 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 15.0 с	не более 15.1с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 15 раз	не менее 10 раз
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 155 см	не менее 150 см

**Нормативы по общей физической подготовке  
для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 2 года  
обучения**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.5 с	не более 5.6 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 14.9 с	не более 15.0 с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 20 раз	не менее 15 раз
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 160 см	не менее 155 см

**Нормативы по общей физической подготовке  
для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 3 года  
обучения**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.4 с	не более 5.5 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 14.8 с	не более 14.9 с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 25 раз	не менее 20 раз
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 165 см	не менее 160 см

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 4 года  
обучения**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.3 с	не более 5.4 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 14.8 с	не более 14.9 с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 30 раз	не менее 25 раз
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 170 см	не менее 165 см
Количество ударов по мешку за 15 сек		30 ударов	25 ударов
Количество прыжков через скакалку за 1 мин		80 прыжков	75 прыжков

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 5 года  
обучения**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.2 с	не более 5.3 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 14.7 с	не более 14.8 с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 35 раз	не менее 30 раз
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 175 см	не менее 170 см
Количество ударов по мешку за 15 сек		35 ударов	30 ударов
Количество прыжков через скакалку за 1 мин		85 прыжков	80 прыжков

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке  
для индивидуального отбора на базовый уровень сложности 6 года  
обучения**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.1с	не более 5.2 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 14.6 с	не более 14.7 с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 40 раз	не менее 35 раз
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180 см	не менее 175 см
Количество ударов по мешку за 15 сек		40 ударов	35 ударов
Количество прыжков через скакалку за 1 мин		90 прыжков	85 прыжков

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке**

**для индивидуального отбора на углубленный уровень сложности 1 года обучения**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 5.0 с	не более 5.1 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 14.5 с	не более 14.6 с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 45 раз	не менее 40 раз
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 185 см	не менее 180 см
Количество ударов по мешку за 15 сек		45 ударов	40 ударов
Количество прыжков через скакалку за 1		95 прыжков	90 прыжков

**Нормативы по общей и специальной физической подготовке для индивидуального отбора на углубленный уровень сложности 2 года обучения**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег 30 м (сек)	не более 4.9 с	не более 5.0 с
Координация	Челночный бег 3x10 м (сек)	не более 14.4 с	не более 14.5 с
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	не менее 50 раз	не менее 45 раз
Скоростно силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	не менее 190 см	не менее 185 см
Количество ударов по мешку за 15 сек		50 ударов	45 ударов
Количество прыжков через скакалку за 1 мин		100 прыжков	95 прыжков

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025