

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании
тренерского (педагогического) совета
МБУ «СК «Дружба»
Протокол от «14» мая 2024 г.

Утверждаю
Директор МБУ «СК «Дружба»
А.В. Пилипас
«14» мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА
«БОКС»**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Срок реализации программы:

Стартовый уровень: 1-3 года
Базовый уровень: 1-8 лет

Ханты-Мансийск
2024

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс»
разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики

Инструктор-методист
МБУ «СК «Дружба»

Баева А.В.

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Аптышев М.С.
Меркулов А.С.
Меркулов С.В.
Самков К.В.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | | |
|-----|--|----|
| | Пояснительная записка | 4 |
| I | Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы | 8 |
| II | Содержание дополнительной общеразвивающей программы | 9 |
| III | Планируемый результат освоения дополнительной общеразвивающей программы | 14 |
| IV | Содержание календарного спортивно-оздоровительный плана дополнительной общеразвивающей программы | 17 |
| V | Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы | 22 |
| VI | Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы | 25 |
| VII | Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы | 27 |

Пояснительная Записка

Бокс (от англ. *box*, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором обучающиеся наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие обучающихся. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающее нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к обучающемуся требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Бокс в ХМАО является одним из самых массовых и популярных видов спорта. Югра считается одним из лидеров по количеству боксеров в составе сборной команды страны.

Началось все в 1972 в поселке Советский, где была организована одна из первых секций бокса. Позднее, по инициативе воспитанников, секция стала называться клуб «Ринг-80», откуда и вышел первый мастер спорта СССР в автономном округе Сергей Краснов. В это же время стали организовываться секции бокса в городах: Нижневартовск, Сургут, Ханты-Мансийск и др.

Для объединения всех секций и клубов округа, для создания единой сборной команды в 1989 была создана Окружная федерация бокса. Председателем Федерации был избран мастер спорта СССР, главный санитарный врач округа В. А. Воробьев. Федерация бокса смогла собрать всех лучших боксеров и тренеров. Команда стала выступать на ринге, как сборная команда Ханты-Мансийского автономного округа. Возглавили команду тренеры Василий Васильевич Вольф, Станислав Матвеевич Березин, Валерий Иванович Пагилев, Михаил Жуков.

В 2002 г. на отчетно-выборной конференции Окружной федерации президентом был избран Александр Эрнстович Гербер (г. Ханты-Мансийск), вице-президентом Сергей Васильевич Удинцев (г. Югорск), исполнительным директором – Владимир Алексеевич Воробьев, старшими тренерами: В. Вольф, С. Березин, С. Максимов, В. Гетман. Судейскую коллегию возглавил Т. Мухамедшин.

В 2008 году в составе Федерации бокса ХМАО - Югры произошли изменения. Президентом Федерации стал Алексей Маулитжанович Сафиоллин — заместитель Председателя Правительства ХМАО - Югры по вопросам строительного комплекса, исполнительным директором Федерации назначен – Рамиз Магеррам оглы Гадиев. С 2012 года Окружную федерацию бокса возглавляет Алексей Владимирович Андреев – Депутат Думы Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, член Комитета по бюджету, финансам и налоговой политике Думы автономного округа, член Политического совета Регионального отделения ВПП «ЕДИНАЯ РОССИЯ». Исполнительным директором Федерации на сегодняшний день является - Рамиз Магеррамали оглы Гадиев.

В округе сложилась хорошая школа бокса, есть центры, добившиеся определенными достижениями, есть замечательные наставники: Василий Вольф, Юрий Васильев, Станислав Березин, Сергей Максимов, Игорь Князев, Евгений Ротарь, Евгений Кипириянов, Табриз Гадиев, Рустам Умаров, Владимир Чечерин, Заур Умаров, Сергей Смирнов, Алексей Головачев и др.

Для популяризации бокса в округе проводятся соревнования разного уровня. С 1999 проводится международный турнир класса «А» с присвоением спортивного звания МСМК — «Кубок мира среди нефтяных стран», где принимают участие

сильнейшие боксеры России, Европы и Мира. Так же проводится турнир памяти Героя Социалистического труда Фармана Курбан оглы Салманова.

Уже традиционно несколько лет проводятся турниры класса "Б" в муниципальных образованиях округа. На этих соревнованиях боксеры выполняют норматив КМС. Впервые в 2009 году прошел турнир класса "А" памяти МС СССР, основателя бокса в Сургуте П.С. Малаховского, победителям турнира присваивается звание мастера спорта России.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей и организационно-педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Бокс» ведется в соответствии с данной Программой и локальными актами по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Актуальность Программы заключается в формировании у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, как средства укрепления здоровья, максимальной реализации двигательных качеств, освоение навыков самоконтроля и проведение активной тренировки в боксе, развития познавательных интересов, формирования навыков здорового образа жизни.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом.

Задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Программа предназначена для 2 (двух) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года;
- 2) Базовый уровень (для детей 10-18 лет), он реализуется 1-8 лет;

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

- на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Бокс».

Адресат программы. В Учреждение принимаются все желающие увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.

I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

| Уровень освоения Программы (возраст реализации) | Показатели | | Целеполагание | Требования к результативности освоения Программы |
|---|-----------------|---|--|---|
| | Срок реализации | Максимальный объем программы в год | | |
| Стартовый (7-9 лет) | 1-3 года | 156-312 в год (3 - 6 часов в неделю) | - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения | - освоение прогнозируемых результатов Программы - зачисление на этапы спортивной подготовки |
| Базовый (10-18 лет) | 1-8 лет | 156-624 часов в год (3-12 часов в неделю) | - содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. - поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта - создание условий для профессиональной ориентации. | - освоение прогнозируемых результатов Программы, - участие обучающихся в городских мероприятиях. |

II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- здоровье сберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения.

- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

Антидопинговое обеспечение.

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными

федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Бокс».

Методические особенности

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-18 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На стартовом уровне (7-9 лет):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Бокс»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на Программу спортивной подготовки.

На базовом уровне (10-18 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;
- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Бокс»;
- выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для зачисления или перевода на следующий год обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап *стартового уровня* обучения (СОГ-1) по виду спорта «Бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 7.1 | 7.3 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| | | | 7.21 | 7.45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +1 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 10.5 | 10.8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 122 | 117 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | |
| | | | 7 | 6 |

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (начальная подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-----|
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| | | | 6.3 | 6.5 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 5 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | - |
| 1.4. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | - | 7 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 142 | 130 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | |
| | | | 7 | 6 |

Таблица 4

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (*средняя подготовленность*) (СОГ-2) по виду спорта «Бокс»

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,2 | 10,7 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 5 | - |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 8.5 | 8.9 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 162 | 147 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 2.2. | | | не менее | |

| | | | | |
|--|---|----------------|-----|-----|
| | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | 244 | 240 |
|--|---|----------------|-----|-----|

- Нормативы итоговой аттестации представлены в таблице 5.

Таблица 5

Нормативы итоговой аттестации

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13.2 | 15.8 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | – | 10.50 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 233 | 190 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 2.2. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 24 |
| 2.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 303 | 297 |

IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 6

Таблица 6

Годовой спортивно-оздоровительный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Уровень освоения Программы | |
|-------|---|---|---------------------|
| | | Стартовый (7-9 лет) | Базовый (10-18 лет) |
| | | Недельная нагрузка в часах | |
| | | 3-6 часов | 3-12 часов |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | |
| | | 2 часа | 3 часа |
| | | Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек) | |
| | | 10-30 человек | 10-30 человек |
| 1. | Общая физическая подготовка | 90-122 | 124-152 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 25-38 | 40-57 |
| 3. | Техническая подготовка | 55-82 | 86-99 |
| 4. | Тактическая подготовка | 8-9 | 9-22 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 8-9 | 9-22 |
| 6. | Психологическая подготовка | 8-9 | 9-22 |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5-6 | 4-4 |
| 8. | Инструкторская практика | 0 | 0 |
| 9. | Судейская практика | 0 | 0 |
| 10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4-4 | 4-4 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 6-6 | 4-4 |

| | | | |
|-----|-------------------------------------|----------------|----------------|
| 12. | Индивидуальная работа | 25-27 | 26-36 |
| | Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 |

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на уровнях обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия спортивно-оздоровительного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

Стартовый уровень обучения:

Цель – привлечение к занятиям физическими упражнениями с минимальным погружением в специализацию, расширение базы двигательных действий и способностей.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе средств и методов бокса;
- выявление задатков и способностей, обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям Бокса;
- воспитание морально – волевых качеств.

Основной формой проведения занятий является групповая, индивидуально-групповая, редко индивидуальная.

Базовый уровень обучения:

Цель – утверждение в выборе спортивной специализации, овладение техниками бокса, наработка и закрепление двигательных навыков.

Задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике и тактике бокса.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная.

Методы: игровой, повторный, равномерный, круговой. контрольный.

Формы и средства: подвижные игры, общеразвивающие упражнения, изучение комплексов аттестационной Программы.

Форма подведения итогов – контрольное занятие, участие в аттестации, участие в семинарах, показательных выступлениях, фестивалях по боксу.

Принципы построения программы на всех уровнях освоения

В основе создания многолетнего плана занятий по Боксу лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;
- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного обучающегося (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности уровней обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента обучающихся);

- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающихся.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на стартовом уровне обучения: правила гигиены, история Бокса, традиции, история и предназначение.

Основные темы теоретической подготовки на базовом уровне обучения: история физической культуры, история Бокса, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям по боксу;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности спортивно-оздоровительного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в спортивно-оздоровительном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в спортивно-оздоровительный процесс и процесс психологической подготовки обучающихся.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем представлены в таблице 7.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1 | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 2 | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 3 | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 4 | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 5 | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 6 | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
| 7 | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 8 | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 9 | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 10 | Зеркало настенное (1х2 м) | штук | 6 |
| 11 | Канат спортивный | штук | 2 |
| 12 | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 13 | Лестница координационная (0,5х6 м) | штук | 2 |
| 14 | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 15 | Мат-протектор настенный (2х1 м) | штук | 24 |
| 16 | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 17 | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 18 | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 19 | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 20 | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 21 | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 22 | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23 | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24 | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 25 | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 26 | Палка гимнастическая | штук | 10 |
| 27 | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 28 | Переключатель навесная универсальная | штук | 2 |
| 29 | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 30 | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 31 | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 32 | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 33 | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 34 | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 35 | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 36 | Секундомер механический | штук | 2 |
| 37 | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 38 | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 39 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 40 | Снаряд тренировочный «пунктбол» | штук | 3 |

| | | | |
|----|---|----------|----|
| 41 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 42 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 43 | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 44 | Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м) | штук | 20 |
| 45 | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 46 | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 47 | Часы информационные | штук | 1 |
| 48 | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |
| 49 | Эспандер ленточный | штук | 10 |
| 50 | Эспандер ручной | штук | 10 |

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков, обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
2. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006. – 105с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 203с.
4. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 313с.
5. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г. – 107с.
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. – М.: ИНСАН, 2002. – 115с.
7. Щитов В. Бокс для начинающих. Москва. 2001. – 215с.
8. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
11. Приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1055-ФЗ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <https://rusada.ru/> - официальный сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА;
2. <https://rusboxing.ru/> - официальный сайт Всероссийской федерации бокса;
3. <https://www.boxinghmao.ru/> - официальный сайт федерации бокса ХМАО;

4. <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
5. <http://minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта РФ;
6. <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ;
7. <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
8. <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
9. <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры».