

**Комитет по образованию администрации города Мурманска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЕДИНОБОРСТВ №19»**

06.06.2024

X 

М.А. Большухина

директор

Подписано: подпись директора

Принята
решением педагогического совета
Протокол
№ 01 от 29.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №19
_____/Большухина М.А.
Приказ №138/о от 16.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Бокс»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:
тренеры-преподаватели:
Давыдов Л.Л., Уварова Е.В., Паршиков В.Ю.,
Глебов Д.С., Гавага В.В.

Мурманск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

- Учебный план
- Календарный учебный график на каждый период обучения

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

- Техничко-тактическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Теоретическая подготовка
- Психологическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Восстановительные средства и мероприятия
- Система соревнований
- Медицинское обследование

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (аттестация обучающихся)

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «БОКС» - физкультурно-спортивная.

Настоящая программа по боксу составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, 2007г. (авторы и составители: А.О.Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С. Черкасов), (допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту), нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщение научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами, в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы «Бокс» определяется запросом со стороны детей и родителей, социально – образовательным заказом муниципалитета, обоснованным вводом в эксплуатацию нового спортивного объекта, оснащенного профессиональным боксерским оборудованием и инвентарем. Программа соответствует современным тенденциям развития дополнительного образования и направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизной решения данной программы является предложенная обучающимся разносторонняя физическая подготовка. Специализированный комплекс упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития у обучающихся, способствующий более высокому показателю физического развития, в процессе освоения которого формируются целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- формирование знаний об истории развитии бокса;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям боксом;
- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по боксу предназначена для занимающихся в ДЮСШ города Мурманска в условиях Кольского Заполярья.

Сроки реализации программы – 8 лет

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 8-17 лет.

Условия набора детей: принимаются мальчики и девочки желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: 8-20 человек.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебных недель. Режим занятий: 6 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;

- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- повысить уровень технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;

Планируемые результаты освоения программы:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - аттестация.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики бокса;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
- уточнение спортивной специализации.

Учебный план

Продолжительность учебного года 39 недель. Режим занятий: 6 часов.

Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий.

Разделы	Количество часов по годам								Формы аттестации/контроль
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	6г.о.	7г.о.	8г.о.	
Теория	10	12	14	16	20	22	24	26	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос

ОФП	88	84	80	76	64	60	56	52	Сдача КПН
СФП	82	78	74	70	60	56	52	48	Сдача КПН
ТТП	43	47	49	53	58	61	63	65	Наблюдение
РвЗСО	7	9	11	13	17	19	21	23	Соревнования/ЕВСК
ИиСП	-	-	-	-	6	8	10	12	Судейская практика
Аттестация	4	4	6	6	8	8	8	8	Тестирование
Всего часов за 39 недель	234	234	234	234	234	234	234	234	Итого: 1872

* ОФП – общая физическая подготовка

* СФП – специальная физическая подготовка

* ТТП – технико-тактическая подготовка

* РвЗСО - работа в зоне соревновательной активности

* ИиСП – инструкторская и судейская практика

* КПН – контрольно-переводные нормативы

* ЕВСК – единая всероссийская квалификация

Учебно-тематическое планирование первого года обучения (8-10лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития самбо.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	1	1	-	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	1	1	-	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	тестирование
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития Двигательных качеств	88	2	86	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	82	2	80	Сдача контрольных нормативов

10	Техническо-тактическая подготовка:	43	2	41	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	7	2	5	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	2	2	
	Итого	234	17	217	

Учебно-тематическое планирование второго года обучения (9-11лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития самбо.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	84	2	82	тестирование
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	78	2	76	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	47	2	45	сдача контрольных нормативов
11	Работа в зоне соревновательной активности	9	2	7	наблюдение
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	2	2	Результаты соревнований
	Итого	234	17	217	

Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (10-12лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития самбо.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	80	2	78	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	74	2	72	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	49	2	47	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	11	2	9	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого	234	19	215	

Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения (11-13лет)

№п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития самбо.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	3	2	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	3	2	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития Двигательных качеств	76	2	74	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	70	2	68	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	53	2	51	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	13	2	11	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого	234	21	213	

Учебно-тематическое планирование пятого года обучения (12-14лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	2	1	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	3	2	1	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	64	2	62	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	60	2	58	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	59	2	57	наблюдения
12	Работа в зоне соревновательной активности	17	2	15	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	24	210	

Учебно-тематическое планирование шестого года обучения (13-15лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	3	2	1	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	60	2	58	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	56	2	54	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	61	2	59	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	29	2	27	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

Учебно-тематическое планирование седьмого года обучения (14-16лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	4	2	2	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	56	2	54	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	63	2	61	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	21	2	19	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

Учебно-тематическое планирование восьмого года обучения (16-18 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	4	2	2	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	4	2	2	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	4	2	2	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	48	2	46	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	65	2	63	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	23	2	21	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

Календарный учебный график 1 год обучения 8-10 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	10	9	5		1
Октябрь	1	10	9	5		
Ноябрь	1	10	9	5		1
Декабрь	1	10	9	4	3	
Январь	1	10	9	5		1
Февраль	1	10	9	5	2	
Март	1	10	9	5		
Апрель	1	9	9	4	2	1
Май	1	9	10	5		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	10	88	82	43	7	4

Календарный учебный график 2 год обучения 9-11 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	10	9	5		1
Октябрь	2	10	9	6		
Ноябрь	2	10	10	5		1
Декабрь	1	9	10	5	3	
Январь	1	9	10	5		1
Февраль	1	9	10	5	3	
Март	1	9	10	5		
Апрель	1	9	10	5	3	1
Май	1	9	10	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недели	12	84	88	47	9	4

Календарный учебный график 3 год обучения 10-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	9	8	5		2
Октябрь	2	9	8	6	2	
Ноябрь	2	9	8	5		1
Декабрь	2	9	8	5	3	
Январь	2	9	8	6		1
Февраль	1	9	8	5	3	
Март	1	9	8	6		
Апрель	1	9	9	5	3	2
Май	1	8	9	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	14	80	74	49	11	6

Календарный учебный график 4 года обучения 11-13 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	9	8	5		2
Октябрь	2	9	8	6	3	
Ноябрь	2	9	8	6		1
Декабрь	2	9	8	6	3	
Январь	2	8	8	6		1
Февраль	2	8	8	6	3	
Март	2	8	8	6		
Апрель	1	8	7	6	4	2
Май	1	8	7	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	16	76	70	53	13	6

Календарный учебный график 5 год обучения 12-14 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Инструкторская и судейская практика	Аттестация
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	2	7	7	7	3	2	
Ноябрь	2	7	7	7			2
Декабрь	2	8	7	7	3	2	
Январь	2	7	7	7			2
Февраль	2	7	7	6	3	2	
Март	2	7	6	6	2		
Апрель	2	7	6	6	4		2
Май	3	7	6	6	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	20	64	60	59	17	6	8

Календарный учебный график 6 год обучения 13-15 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	3	7	7	7	3	2	
Ноябрь	2	7	6	7			2
Декабрь	2	7	6	7	3	2	
Январь	2	7	6	7	2		2
Февраль	2	7	6	7	3	2	
Март	2	6	6	7	2	2	
Апрель	3	6	6	6	4		2
Май	3	6	6	6	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	22	60	56	61	19	8	8

Календарный учебный график 7 год обучения 14-16лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	3	7	7	7	3	2	
Ноябрь	3	6	7	7	2		2
Декабрь	3	6	7	7	3	3	
Январь	2	6	7	7	2		2
Февраль	2	6	7	7	3	3	
Март	2	6	6	7	2	2	
Апрель	3	6	6	7	4		2
Май	3	6	6	7	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	24	56	52	63	21	10	8

Календарный учебный график 8 год обучения 16-18лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	6	8	8	2		2
Октябрь	3	6	7	8	3	3	
Ноябрь	3	6	7	7	2		2
Декабрь	3	6	7	7	3	3	
Январь	3	6	7	7	2		2
Февраль	3	6	7	7	3	3	
Март	2	6	7	7	2	3	
Апрель	3	5	7	7	4		2
Май	3	5	7	7	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	26	52	48	65	23	12	8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 1-2 годов обучения.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

1. Упражнения в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.
3. Техника передвижения.
4. Одиночные прямые удары.
5. Защиты при помощи рук.
6. Защиты при помощи туловища.
7. Защиты при помощи ног.
8. Одиночные удары снизу.
9. Одиночные удары сбоку.
10. Повторные и двойные удары.
11. Встречные удары.
12. Серии ударов.
13. Комбинированные защиты.
14. Защиты нырками.
15. Простые контратаки.
16. Встречные контратаки.
17. Комбинированы контратаки.
18. Боевые дистанции.
19. Условные бои.
20. Вольные бои.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Упражнения с предметами.
4. Упражнения на расслабление.
5. Гимнастика и акробатика.
6. Плавание.
7. Эстафеты и подвижные игры.
8. Спортивные игры.
9. Общеразвивающие упражнения.
10. Растягивание.

СФП

1. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения с теннисными мячами.

3. Упражнения на боксерских снарядах.
4. Упражнения с кувалдой.
5. Удары с отягощениями.
6. Упражнения со скакалками.
7. Бой с тенью.
8. Имитация боксерской техники.

Теория

1. Гигиена, режим, питание.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.
3. Основы спортивной тренировки.
4. Правила и судейства соревнований.
5. Разбор боев.
6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

План теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
2	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3	Зарождение и развитие бокса.	История бокса.
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки боксера состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям боксом;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов

психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных боксеров понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Основное требование к соревновательной деятельности детей младшего возраста - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим боксером самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного боксера следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Соревнования по демонстрации техники.	+
2	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию

правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 3-5 годов обучения.

Изучение технико-тактических действий боксера:

- Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них.
- Защиты при помощи рук.
- Защиты при помощи туловища.
- Защиты при помощи ног.
- Защита разрывом дистанции.
- Защита сближением.
- Передвижения.
- Повторные контратаки.
- Встречные контратаки.
- Условные бои.
- Вольные бои и спарринги
- Простые атаки и контратаки.
- Сложные атаки.
- Повторные атаки.
- Отработка различных комбинаций ударов и защит.
- Простые защиты.
- Комбинированные защиты.
- Передвижения.
- Тактика боя, различные манеры поведения.
- Ближний бой.
- Встречные контратаки.
- Ответные контратаки.
- Условные бои.
- Вольные бои и спарринги.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.

- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощениями.
- Имитация боксерской техники.

Общая физическая подготовка

Решающую и основополагающую роль в подготовке боксера играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

В группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры: Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства

Теоретическая подготовка

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

- Основы спортивной тренировки.
- Спортивная физиология.

- Врачебный контроль и самоконтроль.
- Разбор боев.
- Правила и судейства соревнований.
- Массаж и самомассаж.

План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Год обучения
1	Физическая культура- Важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте.	1
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания	1
4	Зарождение и история развития бокса	История бокса	1,2
5	Правила и организация соревнований по боксу	Знаменитые чемпионы и призеры	1,2
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля.	1,2
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировки, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	1,2
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	1,2
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	1,2
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	2
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	1,2

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки боксеров состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям бокса;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует

отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Система соревнований.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных боксеров к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности и возрасту способны достичь определенных спортивных результатов.

По мере роста квалификации боксеров количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Медицинское обследование

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации (в ред. Федерального закона от 03.07.2016 №286-ФЗ) и согласно графику отделения спортивной медицины по согласованию с ДЮСШ.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся
в группах 6-8 годов обучения.**

**Изучение и совершенствование технико-тактических действий
боксера**

1. Простые атаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Ответные контратаки.
5. Встречные контратаки.
6. Ближний бой.
7. Защиты.
8. Передвижения.
9. Тактика боя, различные манеры ведения боя.
10. Индивидуальная обработка различных комбинаций.
11. Условные бои.
12. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

Решающую и основополагающую роль в подготовке боксера играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание

своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

В группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры: Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за

20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства

СФП

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.
9. Психо-мышечная тренировка.

Теоретическая подготовка

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке.

План теоретической подготовки для групп

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура- Важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте.
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания
4	Зарождение и история развития бокса	История бокса
5	Правила и организация соревнований по боксу	Знаменитые чемпионы и призеры
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля.
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки боксеров состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям бокса;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и

индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных боксеров к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню

своей подготовленности и возрасту способны достичь определенных спортивных результатов.

По мере роста квалификации боксеров количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Медицинское обследование

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации (в ред. Федерального закона от 03.07.2016 №286-ФЗ) и согласно графику отделения спортивной медицины по согласованию с ДЮСШ.

Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся боксом на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Бокс», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводится аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждённого приказом директора. Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов ОФП

Возраст	8-9 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32

Возраст	10-11 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37

Возраст	12-13 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3.	Прыжок в длину с места толчком	147	162	183	132	147	167

	двумя ногами (см)						
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41

Возраст	14-15 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44

Возраст	16-18 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45

Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов СФП

Контрольное упражнение	отлично	хорошо	удовлетворительно
------------------------	---------	--------	-------------------

Владение техникой бокса, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация без ошибок с названием приемов.	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов.	Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.
---	--	---	---

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 70 % заданных упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Работа коллектива МБУ ДО ДЮСШ №19 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Груша боксерская набивная	штук	3
5.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
6.	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	6
7.	Лапа боксерская	пар	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мешок боксерский	штук	5
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч теннисный	штук	2

12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
14.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
15.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
16.	Ринг боксерский (6х6) на помосте (8х8 м)	комплект	1
17.	Секундомер	штук	2
18.	Скакалка гимнастическая	штук	15
19.	Скамейка гимнастическая	штук	5
20.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Урна - плевательница	штук	2
24.	Часы стрелочные информационные	штук	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анастасия, Такки Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе / Такки Анастасия. - М.: АСТ, **2021**. - **214** с.
2. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - Москва: **Огни, 2022**. - **741** с.
8. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, **2020**. - **773** с.
9. Заяшников, Сергей Тайский бокс / Сергей Заяшников. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, **2021**. - **272** с.
10. Качурин, А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие / А.И. Качурин, С.П. Селезнев. - М.: МИИТ, **2022**. - **276** с.
12. Киселев, В. А. Физическая подготовка боксера: моногр. / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. - М.: Дивизион, **2021**. - **160** с.
13. Ковтик, А. Тайский бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Питер, **2022**. - **232** с.
5. Лисицын, В.В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В.В. Лисицын. - Москва: **Мир, 2020**. - **386** с.
16. Мокеев, Геннадий Во власти бокса / Геннадий Мокеев, Анатолий Ширяев. - М.: Слово, **2021**. - **288** с.
19. Осипов, Константин Красные гладиаторы / Константин Осипов. - М.: Амфора, **2022**. - **280** с.
20. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, **2022**. - **186** с.
25. Софеев, Н. Бокс / Н. Софеев. - М.: Книга по Требованию, **2020**. - **968** с.

Список рекомендуемой литературы к прочтению обучающимся

1. Атилов, Аман Вива бокс! / Аман Атилов. - Москва: **ИЛ, 2019**.
2. Чарат, Панья Муай Тай. Тайский бокс / Панья Чарат. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., **2020**.
3. Кевин, Хики Бокс / Хики Кевин. - М.: АСТ, **2020**.
4. Бим, Бэкман Бокс на 100% / Бэкман Бим. - М.: Феникс, **2019**.
5. Пэт, О'Лири Школа современного бокса / О'Лири Пэт. - М.: Феникс, **2022**.