

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ГОРОДСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ ПОСЕЛОК ЧИСТЫЕ БОРЫ БУЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»

ПРИНЯТА:  
на заседании  
педагогического совета  
МУДО ДЮСШ  
протокол № 1  
от «23» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 39А  
от «23» августа 2019 г.  
Директор МУДО ДЮСШ  
Т. И. Шляхтова



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа**  
по боксу  
для групп спортивно-оздоровительной подготовки  
Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся 7-18 лет

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель: Мухин И. А.

г.п.п. Чистые Боры  
2019

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка

1. Нормативная часть

1.1 Порядок зачисления в спортивно-оздоровительный этап

1.2 Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

1.3 Контрольно-переводные нормативы по ОФП

2 Программный материал

2.1 Теоретическая подготовка

2.2 Практическая подготовка

2.2.1 Общая физическая подготовка

2.2.2. Специальная физическая подготовка

2.2.3 Техничко-тактическая подготовка

3. Методические рекомендации

3.1 Организация тренировочного процесса

3.2 Общая физическая подготовка

3.3 Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса

3.4 Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

4. Воспитательная работа

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1 Материально-техническое обеспечение

5.2. Кадровое обеспечение.

6. Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении бокса МУ ДО «Увинская ДЮСШ» (далее Организация) в группах спортивно-оздоровительного этапа. По этой программе работает тренер-преподаватель: Тугачев И.А.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу разработана согласно требованиям следующих **нормативных документов**:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Программа предназначена для детей 7 - 18 лет (включительно). Группы формируются по возрасту с 7-9 лет, 10-13 лет, 14-18 лет. Срок реализации программы 1 год.

### **Актуальность программы**

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки по избранному виду спорта.

Программа является **актуальной** в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так

и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Таким образом, программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и является педагогически целесообразной.

**Цель программы:** Формирование интереса у детей и подростков к занятиям по боксу вспортивно-оздоровительных этапах.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучение основам техники бокса, развитие двигательных и координационных способностей; - приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной программы является направленность на овладение начальных основ бокса, как вида спорта, а так же реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса.

После обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение обучения в группах начальной подготовки.

**Основополагающие принципы программы:**

□ Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

□ Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

□ Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны **знать:**

1. Основные понятия, термины бокса,
2. Роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. Историю развития бокса,
4. Правила соревнований в избранном виде спорта
5. Знать значение жестов рефери в ринге

**уметь:**

1. Применять правила безопасности на занятиях,
2. Владеть основами гигиены,
3. Соблюдать режим дня,
4. Владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

**Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть—нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей в спортивно-оздоровительные группы отделения бокса, численный состав занимающихся, режим работы и объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть—программный материал, который содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения.

Третья часть—методическая, которая включает рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, проведению контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности, по организации педагогического контроля и воспитательной работы,

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

В спортивно-оздоровительный этап учащиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по избранному виду спорта.

### 1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

#### Годовой учебный план

| Содержание занятий                              | Спортивно-оздоровительный этап |
|-------------------------------------------------|--------------------------------|
| Год обучения                                    | 1 год                          |
| <b>Количество учебных недель</b>                | <b>46</b>                      |
| <b>Теоретическая подготовка</b>                 | <b>6</b>                       |
| Вводное занятие                                 | 1                              |
| История бокса                                   | 1                              |
| Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. | 2                              |
| Гигиенические навыки. Режим дня.                | 2                              |
| Практическая подготовка, из них:                | 234                            |
| <b>- Общая физическая подготовка</b>            | <b>168</b>                     |
| Упражнения для комплексного развития качеств.   | 23                             |
| Упражнения для развития силы.                   | 22                             |
| Упражнения для развития быстроты.               | 23                             |
| Упражнения для развития гибкости.               | 20                             |
| Упражнение для развития ловкости.               | 20                             |
| Упражнение для развития скоростно-              | 20                             |

|                                                                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| силовых качеств.                                                                                                           |            |
| Упражнения для развития общей выносливости.                                                                                | 20         |
| Упражнения других видов спорта.                                                                                            | 10         |
| Подвижные игры и эстафеты.                                                                                                 | 10         |
| <b>- Специальная физическая подготовка</b>                                                                                 | <b>50</b>  |
| Упражнения на развитие силы                                                                                                | 10         |
| Упражнения на развитие быстроты                                                                                            | 10         |
| Упражнения на развитие специальной выносливости                                                                            | 10         |
| Упражнения на развитие ловкости                                                                                            | 10         |
| Упражнения на развитие гибкости                                                                                            | 10         |
| <b>Техническая подготовка</b>                                                                                              | <b>52</b>  |
| Изучение совершенствование и боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. | 20         |
| Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,                         | 20         |
| Применение из изученного материала в условных и вольных боях.                                                              | 12         |
| <b>Общее количество часов в год</b>                                                                                        | <b>276</b> |

**Основными формами** тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия и участие на соревнованиях.

Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

#### **Режим тренировочной работы.**

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1-й год      | 6                         | 3                              | <b>276</b>                   | От 15 до 25                |

#### **Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3)

| Месяц                          | IX  | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII |
|--------------------------------|-----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|
| <b>Виды подготовки</b>         |     |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      |
| Теоретические занятия          | -   | -  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | -  | -  | -   | -    |
| Общая физическая подготовка    | 10  | 10 | 10 | 12  | 13 | 13 | 13  | 15 | 15 | 15 | 15  | 15   |
| Специальная физическая         | 3   | 4  | 4  | 5   | 4  | 5  | 4   | 4  | 4  | 5  | 5   | 5    |
| Технико-тактическая подготовка | 2   | 5  | 5  | 5   | 5  | 5  | 5   | 5  | 4  | 5  | 5   | 5    |
| Медицинский контроль           |     |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      |
| Зачетные и переводные          | 2   |    |    |     |    |    |     |    | 2  |    |     |      |
| Всего за месяц                 | 17  | 19 | 20 | 23  | 23 | 24 | 25  | 25 | 25 | 25 | 25  | 25   |
| Всего за год                   | 276 |    |    |     |    |    |     |    |    |    |     |      |

### **1.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

| Физическое качество | Контрольные упражнения(тесты) | Нормативы |       |                |
|---------------------|-------------------------------|-----------|-------|----------------|
|                     |                               | 7 лет     | 8 лет | 9 лет и старше |

|                            |                                                     |   |   |                 |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|---|---|-----------------|
| Быстрота                   | Бег 30 метров                                       | + | + | +               |
| Выносливость               | Бег 500 метров                                      | + | + |                 |
|                            | Бег 1000 метров                                     |   |   | +               |
| Сила                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа              | + | - | Не менее 20 раз |
|                            | Подтягивания                                        | - | + | Не менее 3 раз  |
|                            | Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°) | + | + | Не менее 10 раз |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места                              | + | + | Не менее 150 см |
| Гибкость                   | Наклон вперед стоя на скамейке                      | + | + | Не менее 5 см   |

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по боксу и зачисления в группу начальной подготовки.

## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической

и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### План теоретической подготовки

| Тема                                            | Краткое содержание                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводное занятие                                 | Правила поведения в спортивном зале.<br>Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.     |
| История бокса                                   | История развития бокса в древнем мире.<br>История развития бокса и России и за рубежом.<br>Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.                                  |
| Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.                                                                                           |
| Гигиенические навыки. Режим дня.                | Режим дня школьников, занимающихся спортом;<br>основные элементы режима дня и их выполнения<br>Понятие о рациональном питании.<br>инфекционные<br>Основы профилактики |

## 2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### 2.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные сбегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

### 2.2.2. Специальная физическая подготовка

Она направлена на развитие физических качеств, специфических для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. бег на месте с быстрого темпа с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук у упора. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинках. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижения в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои стенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-6 раундов. Спарринги. Прямой удар с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклоне, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

### **2.2.3 Техничко-тактическая подготовка**

#### **Тематический план занятий с боксерами-новичками.**

- 1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
- 2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
- 3) Применение из изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

## **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **3.1. Организация тренировочного процесса**

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

### **3.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

### **3.3. Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса**

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- ☐ планомерность;
- ☐ целенаправленность;
- ☐ систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

### **3.4 Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, в конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

#### ***1. Бег на 30, 500, 1000 метров***

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

## ***2. Прыжок в длину с места***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

## ***3.Подтягивание на перекладине***

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

## ***4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

## ***5. Упражнение на гибкость***

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

## ***6.Поднимание ног на шведской стенке***

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

7. Толчок ядра (4 кг). Выполняется с места от ограничительной линии Ядро должно касаться или быть зафиксировано у шеи или подбородка, и кисть руки не должна опускаться ниже этого положения во время толкания. Ядро не должно отводиться за линию плеч.

Расстояние броска измеряется как расстояние от внешней ограничительной линии до точки падения снаряда. Выполняется 2 попытки каждой рукой, засчитываются лучшие результаты.

## **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-техническое обеспечение.**

Занятия боксом проводятся в спортивном зале.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

1. **Спортивная база:**
2. - спортивный зал;

3. -тренажёрный зал;
4. -душевая;
5. -врачебный кабинет;
6. **Материально-техническое обеспечение:**
7. Спортивное оборудование и инвентарь
8. - Боксерские груши (разного веса);
9. - боксерские перчатки;
10. -боксерские шлемы;
11. -весы;
12. -боксерский ринг;

## **5.2. Кадровое обеспечение.**

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. И.П.Дегтярева. М., ФиС, 1979.
2. Камалетдинов Р. Идущим дорогой через ринг. М., 2000.
3. Модифицированная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности "Обучение боксу» (для групп НП, УТГ, СС), МОУ ДОД ДЮСШ г. Слободской, 2009 г.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по боксу, Москва, 2007 г.
5. Программа «Бокс» для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, (УТ групп и групп СС) Москва 1985 г.
6. Поурочная программа «Бокс» для ДЮСШ и СДЮСШОР (для групп НП 1-й и 2-й годы обучения), Москва 1984 г.
7. Степанов А.И. Обучение боксера-новичка. М., Фис, 1959.
8. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001.
9. Ширяев А. Бокс – учителю и ученику. С-Пб, 2002.

## **5.2 Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

Федерация бокса РФ

<http://www.boxing-fbr.ru/>











