

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ СОЛИКАМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»**

Принято решением
педагогического совета

от «19» апреля 2023г.
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «СШОР «Старт»

А.Н.Хомяков

_____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БОКСУ**

Возраст обучающихся: 4-17 лет

Срок реализации: бессрочно

**Соликамский городской округ
2023 г.**

Оглавление

1. Общие положения.....	3
1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы	3
1.2. Цель программы.....	4
2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы	6
2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу	6
2.2. Наполняемость групп и распределение по функциональным возможностям	7
2.3. Этапы подготовки.....	7
2.4. Годовой план.....	8
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	8
2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	11
3. Система контроля	13
4. Рабочая программа	19
4.1. Программный материал для практических занятий.....	19
4.2. Практические занятия для этапа СОЭ-1.....	21
4.3. Практические занятия для СОЭ-2.....	26
5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы.....	32
6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях боксом.....	34
7. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.	36
7.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	36
7.2. Кадровые условия реализации Программы.....	37
7.3. Информационно-методические условия реализации Программы....	38

1. Общие положения

1.1. Назначение дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу (далее - Программа) разработана с целью реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» и является одним из механизмов по привлечению детей к регулярным, систематическим занятиям физической культурой и спортом, средствами бокса.

Реализация Программы позволит сформировать спортивный резерв. Обучающиеся, успешно освоившие Программу зачисляются на начальный этап спортивной подготовки по боксу.

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* –«бокс» и *boxeur* –«боксер», которые происходят от англ. *to box* –«драться на ринге», «боксировать»)–контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд(нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Данная Программа разработана для групп спортивно-оздоровительных этапа.

В Программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность специалистов по физической культуре и спорту, основополагающие принципы подготовки обучающихся, результаты научных исследований и спортивной практики.

Программа предназначена для специалистов (тренеров-преподавателей), работающих по направлению вида спорта «бокс».

В данной Программе представлен материал по организации теоретических и практических занятий, методические рекомендации, нормативы физической подготовки.

Программа адаптирована для занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа и действует бессрочно.

Программа разработана муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Старт» (далее - Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона №127-ФЗ);

Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

Федеральный проект «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни»), утверждён протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14.12.2018 № 3;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 года № 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации №106н от 22 февраля 2022 года) (далее - Приказ №1144н);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (далее - СП 2.4.368-20).

1.2. Цель программы

Целью программы является привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям по виду спорта «бокс».

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни и регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Формирование спортивного резерва по боксу.
3. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков.

4. Укрепление общего физического состояния и улучшение показателей физических качеств, осуществление коррекции при нарушении психомоторики и физического развития.

5. Обучение основам техники вида спорта «бокса».

2. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы

2.1. Условия зачисления в группы и документы, необходимые для зачисления в группу

Приём обучающихся осуществляется независимо от пола, расы, национальности, вероисповедания, происхождения.

В группы спортивно- оздоровительного этапа (далее - СОЭ) по боксу зачисляются дети, получившие медицинский допуск на занятия.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 4 лет до 17 лет.

Таблица 1

Минимальный возраст зачисления обучающихся для прохождения Программы

Наименование этапа	Срок реализации этапов	Минимальный возраст для зачисления	Требования по физической подготовкена конец года
СОЭ-1	Без ограничений	4 года	Выполнение нормативов ОФП
СОЭ-2	Без ограничений	8 лет	Выполнение нормативов ОФП

- заявление на прием;
- договор об оказании образовательных услуг в области физической культуры и спорта в МАУ ДО «СШОР «Старт»
- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении (если поступающий не достиг возраста 14 лет - копия свидетельства о рождении);
- копия свидетельства о регистрации по месту жительства поступающего;
- копия СНИЛС поступающего;
- копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) поступающего, и документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства (при необходимости);
- копия СНИЛС родителя (законного представителя) поступающего;
- медицинское заключение о допуске к прохождению Программ (медицинское заключение с указанием группы здоровья о допуске к прохождению спортивной подготовки) в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н (или если в Учреждении реализуются и дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта: медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом в организациях), выданное не позднее чем за три месяца до подачи заявления о приеме в Учреждение;
- фотографии поступающего в количестве 2 шт. размером 3x4 см;

- иные документы по желанию родителей (законных представителей).
- В приёме может быть отказано по причине:
- несоответствия возраста для зачисления;
 - отсутствия регистрации по месту жительства или временной регистрации поступающего в соответствии с местом проведения занятий;
 - наличия медицинских противопоказаний;
 - отсутствия полного пакета документов поступающего.

2.2. Наполняемость групп

Программа предназначена для детей 4-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

Таблица 2

Наполняемость групп спортивно-оздоровительного этапа

Этап подготовки	Минимальная и максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в астрономических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	10-30	6	276

Оздоровительные занятия по боксу должны проводиться в соответствии с требованиями Программы для каждой группы по расписанию, утверждённому директором Организации.

Программа рассчитывается на 46 недель в год.

Занятия проходят три раза в неделю, продолжительность занятий - 2 часа.

2.3. Этапы подготовки

Подготовка в группах спортивно-оздоровительного этапа включает в себя занятия по общей физической подготовке (ОФП) и освоения техники бокса и делится на следующие этапы:

1 этап СОЭ-1 (физкультурно-оздоровительный), который может длиться весь период занятий в учреждении.

Предполагает привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям по боксу для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

2 этап СОЭ-2 (спортивно-ориентированный) – который может длиться весь период занятий в учреждении. Предусматривает в дополнение к задачам первого этапа начало спортивной специализации обучающихся и улучшение индивидуальных показателей сдачи тестирования. В индивидуальных случаях возможно привлечение перспективных обучающихся к участию в соревнованиях. Обучающийся, прошедший подготовку и выполнивший контрольные нормативы, может быть зачислен в группу начальной подготовки по боксу, при условии достижения минимального возраста для зачисления.

2.4. Годовой план

Таблица 3

Годовой план группы СОЭ-1

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	165
Специальная физическая подготовка (СФП)	55
Техническая подготовка	25
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	27
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	4
Всего часов:	276

Таблица 4

Годовой план группы СОЭ-2

Содержание материала	Количество часов в год
Общая физическая подготовка (ОФП)	140
Специальная физическая подготовка (СФП)	70
Техническая подготовка	30
Теоретическая, психологическая, тактическая подготовка	30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль.	6
Всего часов:	276

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи воспитательной работы:

создание условий для сохранения физического, психического и нравственного здоровья обучающихся;

создание условий для проявления и обогащения внутренних сил, склонностей, способностей и интересов детей;

привлечение родителей к воспитательному процессу, расширение внешних связей спортивной школы для решения проблем воспитания; совершенствование педагогического мастерства тренеров, тренеров-преподавателей с целью повышения эффективности воспитательной работы.

Приоритетными направлениями воспитательной работы являются:

создание максимально благоприятных условий для развития личности ребенка, его индивидуальных способностей;

социальная защита детей на основе личностной ориентации;

сотрудничество спортивной школы, семьи с целью создания оптимальных условий для развития личности, поддержки индивидуальности и самобытности ребенка, формирования общечеловеческих качеств

Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице 5.

Таблица 5

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
1.3	Участие в массовых спортивных мероприятиях: - «Лыжня России» - «Всемирный день здоровья»	Формирование здорового образа жизни	В течение года

	- «Кросс Наций»		
1.4.	Родительские собрания. Распространение буклетов, памяток по информационно-тематической деятельности, направленной на пропаганду здорового образа жизни.	Информационная тематическая деятельность, направленная на профилактику здорового образа	В течение года
1.5.	Профилактические беседы с обучающимися по формированию потребности в здоровом образе жизни, по профилактике алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
3	Кибербезопасность обучающихся		
3.1.	Алгоритме действий в ситуациях, связанных с кибербезопасностью, поиске верного решения.	Проведение индивидуальных и групповых бесед, инструктажей с обучающимися по вопросам комплексной общественной безопасности (в том числе кибербезопасности)	В течение года
4	Мероприятия по противодействию идеологии терроризма		
4.1.	Порядок действий в случае возникновения угрозы или совершения террористических актов	Проведение инструктажей по вопросам обеспечения комплексной безопасности. Проведение встреч, бесед с обучающимися, раскрывающих преступную сущность идеологии терроризма, а так же по формированию стойкого неприятия идеологии терроризма и привитию традиционных российских духовно-нравственных ценностей (с привлечением сотрудников правоохранительных органов, комиссии по делам несовершеннолетних, представителей религиозных, общественных организаций) (по запросу тренеров)	В течение года

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение). (п. 42 Приказа № 999)

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 6.

Таблица 6

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения
восстановительных средств**

Мероприятия	Сроки проведения
Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля. *(п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)*

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющим проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для допуска обучающегося к занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. *(п. 36 Приказа № 1144н)*

3. Система контроля

С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке обучающихся по виду спорта бокс. Контрольные испытания используются для оценки эффективности средств и методов оздоровительной тренировки в соответствии с установленными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы. Контрольные испытания необходимо проводить приблизительно в одно и то же время. Это позволит объективно оценить состояние обучающихся.

При выполнении упражнений контрольных нормативов оценивается уровень развития физических качеств занимающихся (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация, скоростно-силовые возможности), а также проводится анализ показанного результата для дальнейшего его совершенствования.

Показателем выполнения контрольных нормативов для обучающихся первого этапа подготовки (СОЭ-1) будет – от 70 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени, для занимающихся перешедших на следующий этап подготовки (СОЭ-2) – от 80 до 100 % выполненных заданий на бронзовый знак отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной ступени.

Таблица 7

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег 10 м (с)	3,8	4,0
	Бег на 30 м (с)	9,6	10,1
2	Шестиминутный бег (м)	400	300
	Ходьба на лыжах (м)	600	500
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	180
3	Бросок набивного мяча (1 кг.) двумя руками из-за головы из исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	145
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	10
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	77

4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	11,7
6	Плавание (м)	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы на бронзовый знак	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	7,1	7,3
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	7:45
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	12:45
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	9:44
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	103
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	17
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	1
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,8
7	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	3:05

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5
---	---	---

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	6,3	6,5
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	6:40
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	10:15
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	19:25
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	8	7
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+3
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	10,1
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	118
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	23
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	12
7	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	3:00
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,8	6,1
	Бег на 60 м (с)	11,1	11,5
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	9:10
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	15:20

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	21:30
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	6
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+4
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	9,6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	132
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	27
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	15
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:38
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	9
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	10
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,7
	Бег на 60 м (с)	9,7	10,8
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	12:40
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	22:55
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	19:55

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	7
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+5
Испытания (тесты) по выбору			
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	9,1
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	148
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	31
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	19
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:32
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	18
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5км (количество навыков)	15-20	15-20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1	Бег на 60 м (с)	9,0	10,7
	Бег на 100 м (с)	14,8	17,9
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12:25
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20:30
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27,55	-
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	19:25

	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	10
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	12
	весом 700 г (м)	27	-
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:45
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	18
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	3
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5

4. Рабочая программа

4.1. Программный материал для практических занятий

Таблица 8

Теоретическая подготовка групп СОЭ-1

№ п\п	Содержание материала
1.	Общие вопросы теории физической культуры и спорта
2.	Физическая культура и спорт в России
3.	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи
4.	Бокс – как вид спорта
5.	Правила техники безопасности на занятиях по боксу. Правила поведения занимающихся на занятиях по боксу
6.	Правила построения техники двигательных действий

Таблица 9

Теоретическая подготовка групп СОЭ-2

№ п\п	Содержание материала
1.	Правила техники безопасности
2.	Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
3.	История развития бокса
4.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений
5.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий

Программный материал для практических занятий.

Занятие по Программе имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Подготовительная часть

Задачи:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма обучающихся, эмоциональный настрой на предстоящую работу.

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей.

Задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счёт воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей занимающегося, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть.

Задачи:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений по боксу.

2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений или «блоков» **тренировочных заданий:**

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- г) переменный;
- д) интервальный;

- е) игровой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени тренировки.

Заключительная часть.

Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузки снижаются постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и формулирование задания на дом;
3. Формирование навыков правильной осанки.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легко дозируемые упражнения;
- б) умеренный бег;
- в) ходьба;
- г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени.

Задачи для подготовки занимающихся на этапе подготовки СОЭ-1:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- расширение круга двигательных умений и навыков;
- ознакомление с техникой по виду спорта;
- развитие физических качеств и функциональных возможностей;
- отбор на второй этап (СОЭ-2) перспективных занимающихся для дальнейших занятий по боксу.

Задачи для подготовки занимающихся на этапе подготовки СОЭ-2:

- развитие положительной динамики двигательных способностей;
- освоение техники по виду спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- отбор на этап начальной подготовки перспективных обучающихся для дальнейших занятий по боксу по программе спортивной подготовки.

4.2. Практические занятия для СОЭ-1

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на общее развитие организма: укрепление органов и систем организма, повышение их функциональных возможностей, улучшение координационных способностей, повышение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Объём упражнений ОФП при проведении занятий зависит от подготовленности занимающихся. Под подготовленностью подразумевается работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессов обмена и выделения. Чтобы повысить функциональные возможности этих систем, необходимы тренировки в кроссах, в ходьбе на лыжах. Это позволит занимающимся повысить общие функциональные возможности организма, а значит увеличить объём специальной тренировки и улучшить восстановительные способности.

Также необходимо выполнять профилактические и корригирующие упражнения. Так, например, нужно укреплять мышцы, почтине участвующие в выполнении избранного вида лёгкой атлетики, но которые могут быть повреждены при случайных отклонениях в технике движений.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Строевые упражнения: Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теоретическая часть:

Классификация специальных физических упражнений, развивающих такие качества как, гибкость, координацию и быстроту. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

1. Развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами.
- Бой с тенью

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными

средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Упражнения других видов спорта.

- Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту,

лестнице, в перелазании, подтягивании. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

- Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

- Баскетбол. Ведение и передачи мяча. Броски в кольцо с места и в движении. Финты. Тактика на падения и тактика защиты. Правила игры. Стритбол.

- Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Обманные движения. Индивидуальная техника владения мячом (жонглирование). Двусторонние игры по упрощённым правилам.

- Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

4.3. Практические занятия для СОЭ – 2

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития ловкости.

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку. Одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах. Поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°. Нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнёром.

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, введение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метра. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, «отклонах», «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Технико-тактическая подготовка

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 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, причём 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 боксёров пользоваться такими тактическими приёмами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический приём, как чередование последнего удара, то есть боксёр, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

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

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

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

3. Передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию. Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад.
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и

защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка,

разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок; - оттягивания; - подставка.

- на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

Соревновательная подготовка

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Действия в ближнем бою. клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Психологическая подготовка

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, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

В спортивно-оздоровительной группе 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.

5. Планируемые результаты реализации дополнительной общеразвивающей программы

Результатами освоения Программы являются основные показатели развития личностных характеристик обучающегося.

По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения, развития, воспитания, и обучающийся осваивает следующие планируемые результаты:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – потребность ведения ЗОЖ и укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности, способность к эффективному взаимодействию, мотивация к занятиям боксом;

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, начальные теоретические знания о боксе, начальные практические умения и навыки в области бокса, владение начальными основами спортивной техники бокса, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по программе обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий боксом;

- выполнять физические упражнения, базовые технические действия бокса;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, и т.п.

- владеть/использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий боксом.

6. Правила техники безопасности и правила поведения при занятиях боксом

Под мерами безопасности обучающихся в учреждениях физической культуры и спорта подразумевается комплекс мероприятий организационного и технического характера, направленных на создание безопасных условий и предотвращение несчастных случаев в ходе физкультурно-оздоровительного процесса.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале.

2. Провести разминку.

3. Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по лёгкой атлетике.

Требования безопасности во время занятий.

При проведении занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Занятия по Программе и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации у тренерско-преподавательского состава и медицинского обслуживающего персонала;

- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;

- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- все занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя, согласно утвержденному расписанию.

Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров-преподавателей и судейской коллегии.

Занятия по Программе, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять какие-либо технические действия.

Существует несколько групп причин возникновения травм:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых

особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т.п.

2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без тренера и т.п.

3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви занимающихся.

4. Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

5. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

6. Нарушение занимающимися дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

7. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям. *(п. 12 главы VI ФССП по виду спорта)*

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. *(п. 151 главы VI ФССП по виду спорта)*

7.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 10);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 10

Рекомендуемое оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество
1.	Барьер легкоатлетический	шт.	10
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	Шт.	4
3.	Весы электронные (до 150 кг)	шт.	4
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	шт.	8
5.	Гири спортивные (16,24, 32 кг)	шт.	3
6.	Гонг боксерский электронный	шт.	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	Шт.	4
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	шт.	
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	шт.	20
10.	Груша боксерская пневматическая	шт.	2
11.	Лапы боксерские	шт.	на группу
12.	Мешок боксерский (120 см)	шт.	6
13.	Мешок боксерский (140 см)	шт.	2
14.	Мешок боксерский (160 см)	шт.	2
15.	Подушка боксерская настенная	шт.	5
16.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	шт.	1
17.	Стенка гимнастическая	шт.	6
18.	Канат спортивный	шт.	10

7.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики

должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:, 2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Всё о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
9. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М., 2009
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.. 13.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008.