

Управление образования Администрации города Новошахтинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 2 города Новошахтинска

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета

Протокол от «06» 02. 2023г.
№ 4



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
А.Н. Шульга
Приказ от «06» 02. 2023г.
№ 13

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО БОКСУ
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ
«БОКС»

Уровень программы: стартовый
Вид программы: типовая
Тип программы: разноуровневая
Возраст детей: от 7 до 12 лет
Срок реализации: 180 часов
Разработчик: старший тренер -
преподаватель по боксу
Воробьев А.Ф.

г. Новошахтинск

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
	2.1 Учебный план	6
	2.2 Календарный учебный график	12
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	15
	3.1 Условия реализации программы	15
	3.2 Форма контроля и аттестации	16
	3.3 Планируемые результаты	17
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	18
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	22
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	23
VII.	ПРИЛОЖЕНИЕ	25
	Приложение 1	25
	Приложение 2	26
	Приложение 3	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Программа разработана для боксеров, занимающихся в учреждениях дополнительного образования и детско-юношеских клубах. Программа предлагается как основа подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов высокой квалификации. Данная программа рассчитана на обучающихся в МБУ ДО СШ в спортивно-оздоровительных группах по дополнительной общеразвивающей образовательной программе по виду спорта «бокс».

Состоит в рамках реализации укрепления здоровья на основе всесторонней физической подготовки с использованием средств и методов, применяемых так же в других видах спорта с учетом возрастных критериев, а также потребности общества в хорошо образованных, разносторонне развитых людях, обладающих высоким уровнем работоспособности и творческим долголетием. Разработанная целостная система подготовки боксеров позволяет не только увидеть все этапы процесса обучения и воспитания, но и прогнозировать его результат.

Отличительные особенности программы, новизна:

- формирование базовых компетенций обучающихся;
- перераспределение часов теории и практики;
- разработана система оценки умений, знаний обучающихся;
- изменён подход к организации двигательных навыков, характеризующих вид спорт «бокс».

Эти подходы увеличивают мотивацию и увлечение спортом.

Содержание программы характеризуется последовательным усложнением состава осваиваемых действий, их применением, разнообразием технических умений, специальной информацией по этапам тренировки согласно возвратным категориям

Данная программа способствует гармоничному развитию личности ребенка, его творческих способностей, формирует культуру движения, потребность в здоровом образе жизни, помогает в выборе профессии, позволяет быть конкурентоспособным в дальнейшей жизни, укрепляет здоровье на основе всесторонней физической подготовки, благодаря использованию средств и методов, применяемых с учетом возрастных критериев.

Возрастные особенности детей 7-12 лет. В этом возрасте очень высокая двигательная активность. Позвоночный столб отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки, правильному дыханию. Из-за не большой продолжительности активного внимания, сосредоточенности умственной работоспособности, занятия должны быть эмоциональными, многоплановыми. Количество повторений одной комбинации ограничено. Основным методом работы с данным возрастом должен быть игровой.

Цель - построить фундамент первого этапа для многолетней подготовки в виде спорта «бокс» - выявить способных детей и основательно осуществить начальную подготовку, заложив создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования общефизического развития воспитанников.

Задачи групп СОГ- разносторонняя физическая подготовка и развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения элементами вида спорта «бокс». Набор детей для занятий боксом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому, с хорошими данными физического развития, наиболее дисциплинированных, инициативных, работоспособных, целеустремленных, подвижных, ловких, с хорошей координацией движения, положительной внешней и внутренней мотивацией к занятиям боксом.

Обучающие:

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и по нормативам вида спорта «бокс»;
- овладение, закрепление и совершенствование разнообразных двигательных умений навыков в игровой форме;
- овладение техникой упражнений характерных для видов спорта «бокс»;
- развитие физических качеств и способностей, характерных для боксеров (координации движений, силы, быстроты, прыгучести, выносливости, устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств);
- обучение основам движения боксеров (передвижения, стойки, уклоны).

Развивающие:

- развитие специфических качеств, быстроты реакции, ловкости, физической активности.

Воспитательные:

- воспитывать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Характеристика программы

Этап спортивно-оздоровительной подготовки охватывает детей 7-12 лет.

Это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций являются благоприятным периодом для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Главная цель ранних занятий физической культурой и спортом - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Основной отбор в спортивно-оздоровительные группы целесообразен в возрасте 7 лет по вышеизложенным причинам.

Направленность- физкультурно – спортивная;

Тип –разноуровневая;

Вид программы–типовая;

Уровень освоения–стартовый.

Объем и срок освоения программы

Образовательная программа в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 180 часов сроком на 1 год.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

Режим занятий -2 раза в неделю;

Тип занятий– комбинированный;

Форма обучения- очная;

Адресат программы– тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Таблица 1

**Длительность этапов подготовки, минимальный возраст
для зачисления на этапы спортивной подготовки**

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования к спортивной подготовке
I. Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)				
1 года	7-12	15-20	3,45-4	Выполнение переводных нормативов по ОФП

С учетом специфики вида спорта «бокса» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития спортсменов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе подготовки.

Содержание учебного плана

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки боксеров. Планирование - это определение задач, средств и методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план в процентном соотношении изучаемого материала в видах подготовки. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки в каждой возрастной группе.

Таблица 2

Учебный график годового планирования

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап
Год подготовки	1
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов в год	180
Форма занятия	Очная
Форма тестирования	Контрольно переводные нормативы

Учебный план

	Раздел теоретической подготовки	Всего	Форма контроля
ТЕОРИЯ	1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм	1	опрос
	2. Требования ТБ при занятиях боксом	1	опрос
	3. История развития бокса в России и за рубежом	1	опрос
	4. Травмы в боксе и их профилактика	1	опрос
	5. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе	1	опрос
	6. Стил ь и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира	1	опрос
	7. Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1	опрос
	8. Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом	1	опрос
	9. Основы психологии в боксе	2	опрос
	Итого теории:	10	
ПРАКТИКА	1. Раздел ОФП		
	Освоение комплексов физических упражнений	30	Контрольные нормативы
	Развитие основных физических качеств (гибкость,быстрота,сила,выносливость)	20	Контрольные нормативы
	Повышение уровня физической работоспособности	20	Контрольные нормативы
	2. Раздел СФП		
	Овладение основами техники и тактике в избранном виде спорта	28	Контрольные нормативы
	Повышение уровня функциональной подготовленности	25	Контрольные нормативы
	3. Раздел Техничко-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);	10	Контрольные нормативы
	Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применение и совершенствование в бою на дальней дистанции;	10	Контрольные нормативы
	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении);	10	Контрольные нормативы
	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;	10	Контрольные нормативы
	Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;	3	Контрольные нормативы
	4. Медицинский контроль	2	Справка от врача о допуске
	5. Раздел Контрольные занятия и тесты	2	Соревнования, тестирование
	Итого практики:	170	
	ИТОГО практики и теории	180	

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся; динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Включает в себя:

а) укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся путем общей физической подготовки;

б) формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений-средствами специальной подготовки;

в) овладение навыкам технико-тактической подготовки:

- начальная техническая подготовка;

- изучение стойки;

- передвижение;

- постановка рук.

г) контроль и оценка качества обучаемости.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости боксеров. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих боксеров, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих боксеров с учетом специфики бокса.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений вида спорта бокс. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения со снарядами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждого боксера, характерные недостатки в его подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

Технико-тактическая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы боксеру с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою подготовленность и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами тактической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных боксу;

В технико-тактической подготовке боксеров выделяют следующие компоненты:

а)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, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах;
- упражнения на гимнастической стенке и скамейке;
- лазанье по канату с помощью и без помощи ног;
- упражнения с гантелями.
- 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.
- упражнения для развития гибкости (ОРУ с широкой амплитудой движения);
- упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост);
- упражнения для развития ловкости (разнонаправленные движения рук и ног, перекаты, кувырки);
- упражнение для развития скоростно-силовых качеств (эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, прыжки в длину и высоту с места);
- упражнения для развития общей и силовой выносливости (бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000, 3000 метров);
- упражнения других видов спорта (спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч, элементы гимнастики, акробатики, подвижные игры и эстафеты).

При освоении учебного материала в части технико-тактической подготовки 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 первого года обучения боксеры принимают участие в спаррингах и соревнованиях.

Теоретическая подготовка

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

Теоретические знания 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 осмысленно подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильму 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, правила соревнований.

Контрольные испытания

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

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

- *Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Из положения виса на перекладине *подъем прямых ног* до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

2.2 Календарный учебный график

Таблица 4

Календарный учебный график распределения учебных часов в спортивно - оздоровительных группах

	СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО МЕСЯЦАМ												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
ТЕОРИЯ	1. Влияние занятий ФКиС на растущий организм							1						1
	2. Требования ТБ при занятиях боксом		1											1
	3. История развития бокса в России и за рубежом												1	1
	4. Травмы в боксе и их профилактика				1									1
	5. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе			1										1
	6. Стиль и манера ведения боя выдающимися боксерами России и мира						1							1
	7. Правила соревнований по боксу, ЕВСК	1												1
	8. Спортивные снаряды и их назначения, оборудование и инвентарь для занятий боксом								1					1

	9.	Основы психологии в боксе					1				1				2
		Итого теории:	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	10
ПРАКТИКА	1.	ОФП													
		Освоение комплексов физических упражнений	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	30
		Развитие основных физических качеств	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	20
		Повышение уровня физической работоспособности	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	20
	2.	СФП													
		Повышение уровня специальной физической подготовленности	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	28
		Овладение основами техники и тактики	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	13
		Развитие специальных физических качеств	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	3.	Технико-тактическая подготовка: Основные положения боксера(положения кулака, боевая и учебная стойка, передвижения);		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
		Обучение техники и тактики одиночный ударов и защита от них, их практического применения и совершенствование в бою на дальней дистанции;	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	10

	Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении;	2		1		1	2		1		1	1	1	10
	Техника и тактика ведения боя на средней дистанции одиночными ударами снизу в голову и туловище и защита от них;	1	1	1	1	1	1		1	1	1		1	10
	Атака сериями из двух ударов на дальней и средней дистанциях и защита от них;											2	1	3
4.	Медицинский контроль		1					1						2
5.	Контрольные занятия и тесты	1									1			2
	Итого практики:	14	14	15	14	14	14	15	15	14	14	14	13	170
	ИТОГО ВСЕГО ПО МЕСЯЦАМ	15	15	16	15	15	15	16	16	15	14	14	14	180

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь

Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Ринг	Штук	1
Боксерские перчатки	Штук	15
Боксерский мешок	Штук	4
Скакалка гимнастическая	Штук	20
Зеркало	Штук	1
Теннисный мяч	Штук	15
Медицинбол	Штук	5
Гантели	Штук	30
Шведская стенка	Штук	1
Гимнастическая перекладина	Штук	1
Скамейка гимнастическая	Штук	2
Секундомер	Штук	1
Мяч футбольный и др.	Штук	4

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта" в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе

тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль подготовки

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера преподавателя.

В спортивно-оздоровительных группах обучения в конце учебного года проводится открытый урок и сдача нормативов по общей физической подготовке.

Требования к результатам реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений");
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. (Приложение 1)

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 5-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Медико-биологический контроль

В задачи медицинского обеспечения входят: диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям боксом, оценка его перспективности, функционального состояния; контроль переносимости нагрузок в занятии. Все поступающие в СШ дети представляют справку от врача городской поликлиники о допуске к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется давать родителям рекомендации по

рациональному питанию и режиму детей, занимающихся боксом. В периоды (сезоны) роста ОРЗ.

3.3 Планируемые результаты

Предметные:

- история возникновения и развития бокса как вида спорта;
- этикет в боксе;
- запрещенные приемы и действия в боксе;
- правила бокса;
- терминология в боксе;
- тактика ведения боя;
- технические действия: стойки, передвижения, удары, серии ударов, разнообразные комбинации, защитные действия;

Личностные:

- позитивная самооценка своих положительных эмоций от процесса освоения двигательных действий;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Метапредметные

Познавательные: - проявлять познавательную инициативу и самостоятельность в обучении.

Регулятивные:

- умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок.

Коммуникативные:

- уметь выявлять взаимодействие вида спорта бокс с другими видами спорта (различные виды единоборств, спортивной легкой и тяжелой атлетика и др.).

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

4.1. Организация тренировочного процесса

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

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, 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.

4.2. Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы:

а) Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкание в строю, ходьба и бег в строю.

б) Элементы акробатики:

- перекаты, кувырки вперед, назад;

- стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера; - мост из положения лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

в) Упражнения с гимнастическими палками:

- наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и

перепрыгивание через палку, круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

г) 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.

д) Упражнения на формирование правильной осанки, которые 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, сменить 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.

е) 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 отягощениями в руках.

ж) Упражнения для развития быстроты, способствующие 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 партнеров;
- быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.);
- бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной 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.

з) 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.

и) 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 мешку; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

к) 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, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

л) 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 отклонов, 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.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Предлагаем воспользоваться таблицей мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, которая в совокупности позволяет наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности направлены на оценку тренированности в промежуточном тестировании

Таблица 6

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Быстрота	бег 30 метров	"5" – 5.3 сек "4" – 5.4 сек "3" - 5.6
Быстрота	бег 100 метров	"5" – 15.8 сек "4" – 16 сек "3" – 16.3 сек
Выносливость	бег 3000	без учета времени
Сила	Подтягивание на перекладине	"5" – 5 раза "4" - 3 раза "3" - 2 раза
Сила	Поднос ног к перекладине	5- 4 раз 4- 3 раз 3 – 2 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 – 16 4 – 12 3 - 19
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	5 – 160см 4- 140 см 3 – 130 см

Промежуточные контрольные испытания дают возможность отследить динамику тренированности и произвести коррекцию тренировочного материала.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2018.
2. «Современный бокс. Практическое руководство»: Феникс; Ростов на Дону; 2020.
3. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Гарамян А.И., Хусьянов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. – ЮРАЙТиздательство, 2020.
4. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе – Девизион, 2020.
5. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебнометодическое пособие. – М.: ВТИИ, 2019.
6. Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.
7. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2019.
8. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
9. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
10. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
11. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
12. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
13. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
14. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
15. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
16. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).

17. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).

18. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

20. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

21. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Приложение 1

ПРОТОКОЛ
КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫХ ИСПЫТАНИЙ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ
ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА МБУ ДО СШ №2

« _____ » _____ 20__ г. тренер-преподаватель _____

№	Фамилия, Имя	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 3000 м (с 9 лет)	Подтягивание на перекладине (с 8 лет)	Поднимание ног к перекладине (с 8 лет)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Отметка о переводе
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Председатель экзаменационной комиссии: _____

Члены комиссии: 1. _____
 2. _____

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 100 метров	+	+	
	Бег 3000 метров	-	-	+
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 20 раз
Сила	Подтягивания на перекладине	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног к перекладине	-	+	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см

Проходной балл в следующий этап подготовки равен 20. Оценивание каждого критерия по 5 бальной системе(за основу оценки взять нормативы общефизической подготовки на стартовом этапе).

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности
при проведении тренировочных занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К проведению тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия ринга;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге.

1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)

2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капы, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.

2.7. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.

3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.