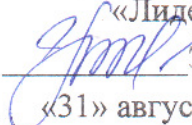


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Лидер» городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края**

«Согласовано»
«31» август 2023г.
Протокол № 8

«Рекомендовано»
Зам. директора МБУ ДО СШ
«Лидер»

Э.А. Таран
«31» август 2023г.

«Утверждаю»
Директора МБУ ДО СШ
«Лидер»
В.П. Шуранов
«31» август 2023г.


Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»
(модифицированная)

Возраст учащихся: 7 – 17 лет
Срок реализации: 1 год

Составил:
Тренер-преподаватель
Галкин Константин Алексеевич

Чегдомын
2023 год

Пояснительная записка

Бокс – это один из сложных контактных видов спорта. Свою популярность бокс, как зрелищный вид спорта, приобрел с Древности. Самые ранние свидетельства состязаний по боксу запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающие бокс, проходили в Древней Греции. В России кулачные бои также издревле были массовым развлечением и неизменным атрибутом народных гуляний.

В боксе от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Физические качества и потребность в оптимальной двигательной активности необходимо развивать с детства. Родители и педагоги должны показывать своим детям пример активного отдыха, проявлять интерес к физической культуре и спорту. Для этого следует формировать установку на всестороннее развитие личности, которая предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Направленность программы – физкультурно-спортивная. В основе разработки данной программы использованы работы А.П. Лаптева, посвященные современной системе спортивного режима, В. В. Кима, Г. С. Хама, Р. Х. Аминова, разработавших модель проведения соревнований оздоровительной направленности, В. И. Ляха, изучавшего проблемы врачебно-педагогического контроля учебно-тренировочной деятельности боксеров, а также работы Н.Р. Решетнякова, Ю.Л. Кислицина, посвященные физическому развитию детей школьного возраста.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года”
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 №06-1844);

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

- Распоряжение Правительства Хабаровского края № 645-рп от 05.08.2019 г. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Хабаровском крае;

- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края №1321 от 26.09.2019 г. «Об утверждении методических рекомендаций» «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

Актуальность данной программы обусловлена тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности детей на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства. Программа является актуальной, так как позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами, дает возможность восполнить дефицит движений и способствует воспитанию положительных личностных качеств. Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

В результате освоения данной программы укрепляется здоровье детей, повышается уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма. Немаловажным является то, что учащиеся получают необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиенические знания. Знакомятся с тем что такое режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

В теоретической части занятий ребята знакомятся с историей бокса, с местом этого вида спорта в современном обществе. Изучают технику безопасности, правовые вопросы и другую полезную информацию, связанную с данным видом спорта.

Осваивая комплексы физических упражнений, дети становятся более выносливыми и, как следствие, менее подвержены заболеваниям. На занятиях учащиеся овладевают основными техниками и тактиками бокса, приобретают соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях, изучают основы судейства. Дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» разработана с учетом социальных запросов родителей и индивидуальных способностей обучающихся.

Отличительной особенностью является то, что по программе «Бокс» могут обучаться девочки. Занятия боксом развивают не только физическую силу, но и быстроту реакции, координацию движений, способствуют развитию положительных личностных качеств.

Педагогическая целесообразность программы.

В процессе усвоения программы дети изучат основы бокса, правила ведения боя, научатся работать в спаррингах, будет принимать участие в спортивных соревнованиях. В своей реализации программа ориентируется не только на занятия боксом, но и на общую физическую подготовку и положительные личностные качества. Таким образом, у детей улучшается уровень физической подготовленности, воспитываются сила воли, целеустремленность и коммуникативные качества.

Цель программы – физическое развитие личности обучающихся через изучение техники и тактики бокса.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. Воспитывать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
2. Воспитывать нравственные и волевые качества характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
3. Воспитывать позитивные межличностные отношения в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Обучающие:

1. Формировать основы здорового образа жизни;
2. Обучать основным техническим элементам и тактическим приемам в боксе;
3. Формировать систему знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности (быстрота, ловкость, сила и выносливость), координацию движений;
2. Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
3. Развивать специальные психофизические качества (реакция, внимание, мышление), необходимые для занятий боксом.

Адресат программы: дети 7-17 лет. Программа предусмотрена для обучающихся с разным уровнем физической подготовки, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к боксу. На занятия допускаются дети, годные по состоянию здоровья для занятий в данном виде спорта (здоровое сердце, легкие, нет травм головы) при наличии медицинских справок от участкового педиатра с допуском к занятиям. Занятия

проводятся на протяжении всего учебного года, включая летний период. В летний период занятия проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога.

Срок реализации: зависит от уровня физической подготовленности, способностей обучающегося к данному виду спорта, степени усвоения программного материала в соответствии с данными диагностики, наличием интереса и мотивации к продолжению изучения программы. Обучающиеся успешно освоившие стартовый уровень могут перейти на базовый, при успешном его завершении переводятся на продвинутой.

По форме организации: программа интегрированная.

Первый год обучения предусматривает ознакомление с основами бокса, предполагает использование и реализацию программного материала в общедоступных и универсальных формах, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; направлен на формирование основ данного вида спорта и приобретение знаний и умений техники и тактики приемов бокса.

Объем программы и режим работы

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	3 часа	3	9ч	34	306 ч

Занятия проводятся группами по 10-15 человек. Занятия проводятся по расписанию через 1-2 дня, в соответствии с принципами регулярности и систематичности.

Группы формируются с учетом возраста, состояния физического здоровья, уровня физической подготовленности и пожелания родителей. Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа желающих заниматься боксом и наличия материальной базы.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

Все занимающиеся объединения «Бокс» обязаны проходить врачебный осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в соревнованиях.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная, практическая – спаринги, парная.

Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	

•	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	15	5	10	Фронтальная беседа.
•	История возникновения и развития бокса.	15	5	10	Тестирование.
•	Размеры площадок и требования к инвентарю.	10	5	5	Фронтальная беседа.
•	Школа бокса.	20	5	15	Анализ занятия.
•	Тактика ведения боя.	43	6	37	Анализ занятия.
•	Основные положения правил соревнований по боксу.	43	6	37	Фронтальная беседа.
•	Общая физическая подготовка.	50	13	37	Наблюдение, анализ
•	Специальная физическая подготовка.	60	15	45	Диагностика ЗУН
•	Техническая подготовка.	20	4	16	Диагностика ЗУН
•	Тактическая подготовка.	20	4	16	Диагностика ЗУН
•	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования	10	-	10	Оценка ЗУН
Итого		306	68	238	

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Раздел: Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Практика. Обсуждение. Опрос.

2. Раздел: История возникновения и развития бокса

Теория. Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Практика. Обсуждение. Опрос.

3. Раздел: Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса.

Теория. Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса.

Практика. Обсуждение. Опрос.

4. Раздел: Школа бокса.

Теория. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика. Опрос.

5. Раздел: Первоначальные представления о тактике ведения боя.

Теория. Стилль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя.

Практика. Обсуждение. Опрос.

6. Раздел: Основные положения правил соревнований по боксу.

Теория. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.

Практика. Обсуждение. Опрос.

7. Раздел: Общая физическая подготовка

Теория. Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника.

Практика. Занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами. Всесторонняя физическая подготовка.

8. Раздел: Специальная физическая подготовка

Теория. Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений.

Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

9. Раздел: Техническая подготовка

Теория. Классификация ударов в боксе и их терминология. Биомеханика - основа удара и защиты в боксе. Защиты, контратаки и их классификация.

Практика. Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Боевая позиция: активно-защитная, наступательная, защитная. Передвижения: одиночными шагами, слитными. Удары снизу (с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела, с шагом (влево, вправо, вперед, назад). Комбинации из двух, трёх и четырёх ударов (повторные удары в голову и туловище). Защита от ударов снизу (подставка локтей, остановка – положением предплечья, подставка ладоней, отбивы предплечьем). Защиты от боковых ударов (нырки; приседание, оттяжка, остановка наложением. Защиты от коротких прямых ударов (уклоны, подставки).

10. Раздел: Тактическая подготовка.

Теория. Основные тактические приёмы ближнего боя: атака, контратака, защита, активная защита, манёвренные шаги вправо, влево, вперед, назад и в промежуточных направлениях, занятие руками внутреннего положения в позиции противника, вход на ближнюю дистанцию и выход из неё, выход из угла и от канатов ринга.

Практика. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Боевые действия на ближней дистанции: стойки, передвижения;

Подготовительные приемы (маневрирование, финтовые движения);

Наступательные приемы (развитие и завершение атаки);

Оборонительные приемы (защитные и ответные действия).

11. Раздел: Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.

Теория. Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика. Участие всоревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Планируемые результаты

По окончании 1-го года обучения обучающиеся достигнут следующих результатов:

Личностные результаты:

Обучающийся будет активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Обучающийся будет проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся будет уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать, как находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Обучающийся приобретёт умения анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Обучающийся будет показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие возрастной норме.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать правила бокса, историю развития бокса в России и в мире;

Обучающийся будет демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;

Обучающийся будет владеть основными техническими и тактическими приемами в боксе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Условия реализации программы

1. Материально – техническое обеспечение программы.

Для реализации программы необходим спортивный зал площадью и освещенностью в соответствии с нормами СанПиН. В учебном помещении должна применяться система общего освещения, которое должно быть равномерным, светильники должны располагаться в виде сплошных или прерывистых линий параллельно линии зрения обучающихся.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- 38<=0AB8G5A:0O AB5=:0 «H254A:0O»;
- 38<=0AB8G5A:85 A:0<59:8 (=5 <5=55 42CE);
- ?5@5:;048=0 (BC@=8:);
- <548F8=A:85 25AK;
- @8=3 8;8 38<=0AB8G5A:85 <0BK 4;O 2K?>;=5=8O 0:@>10B8G5A:8E C?@06=5=89;
- !>:A5@A:85 ?5@G0B:8 _ 25 ?0@;
- !>:A5@A:89 H;5< _ 25 HBC:;
- A:0:0:;0 _ 15 HBC:;
- =01>@ 30=B5;59 @07;8G=>3> 25A0;

- НВ0=38 (=5 <5=55 42CE);
- <OG8 4;O 83@>2KE 284>2 A?>@B0 (2>;591>;L=K9, DCB1>;L=K9, 10A:5B1>;L=K9) _ ?> 10 НВ.;
- =0182=K5 <OG8 _ 15 НВС.;
- 1>:A5@A:85 ;0?К _ 25 НВ.;
- A5:C=4><5@ _ 2 НВ.;
- 1>:A5@A:85 A=0@O4K (<5Н:8, 3@СН8, ?>4СН:8).

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Технические средства обучения: мультимедийное устройство (проектор), экран, ноутбук, музыкальный центр.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Наглядные средства обучения:

Теоретические материалы – разработки по темам программы:

- _AB>@8O 1>:A0;
- _@0B:89 >17>@ @0728B8O 1>:A0 2 >AA88 8 2 <8@5;
- _@028;0 1>:A0;
- _=AB@C:F88 ?> B5E=8:5 157>?0A=>AB8 =0 70=OB8OE;
- "5ABK ?> D878G5A:>9 ?>43>B>2;5==>AB8.

Дидактические материалы:

- Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц, в том числе с предметами.
- Карточки с заданиями.
- Презентации к занятиям по боксу;
- Презентации к другим темам программы: «Спорт и здоровье», «Твое здоровье»,
- Видеофильмы: «Пиротехника», «Правила дорожного движения».
- Методический материал: основы техники и тактики игры.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

В объединение, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются его способности под влиянием занятий.

Для проверки результативности изучения обучающимися программы используются: зачетные требования по ОФП, тактическая, техническая подготовка и специальная подготовка. Результат оценки дает возможность

педагогу проанализировать подготовку обучающихся и скорректировать учебно-тренировочный процесс. Для обучающихся результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки и проведенные соревнования (по результатам диагностики в начале и в конце учебного года – приложение 1).

Для отслеживания образовательных результатов используются следующие виды контроля:

Входной контроль: выявить навыки в технике и тактике бокса; определить причины отклонения от стандартной игры; наметить пути корректировки игры.

Текущий контроль: контролировать полученные теоретические знания; выявить отстающих обучающихся и уделить им большее внимание в индивидуальной работе.

Итоговый контроль: провести зачет по итогам года теоретический (с помощью дидактического материала) и практический (согласно приложению 2); наиболее опережающие игроки участвуют в турнирах по боксу более высокого уровня.

Для оценки результатов реализации программы:

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов;
- один раз в полгода проходят соревнования;
- проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

Основными *критериями оценки работы* учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, грамоты, дипломы. В начале и конце учебного года осуществляется диагностика развития учащихся и уровня их подготовленности (приложение 2).

Формы подведения итогов реализации программы: организация внутри школьных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документов сдачи контрольных нормативов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, праздники-сюрпризы, грамоты, сертификаты, дипломы, благодарности.

2.3 Методические материалы

Методическое обеспечение программы первого года обучения

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	Выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов

9	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
10	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	Опрос
11	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

Список литературы

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 19-22.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 176 с.
4. Вавилов Ю.Н., Вавилов К.Ю. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи. // Теория и практика физ. культуры, 1995, № 4.
5. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
6. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
8. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
9. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
10. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
11. Миронова З.С. с соавт. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. - М.: ФиС, 1982.- 95 с.

12. Столяров В.И. От гуманистической теории спорта - к теории гуманизации соперничества // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с.13-15.

13. Хам Г.С. Педагогические условия повышения эффективности оздоровительных занятий студентов технических вузов, специализирующихся в боксе: Автореф. канд. дис. - Тюмень, ТюмГУ, 1999.

14. Шойлев Д. Спортивная травматология. - София: Медицина и физкультура, 198 - 192 с.

15. Особенности организации образовательного процесса в системе контактных ударных единоборств // Инновационные основы университетского педагогического образования / Материалы международной научно-практической конференции / Под ред. З.А.Абасова.- Ульяновск УлГТУ, 2003.с.162-171. 209 с. ISBN 5-89146-442-X

16. Особенности формирования устойчивой мотивации к спортивной деятельности в системе контактных ударных единоборств //Фундаментальные и прикладные исследования в системе образования: Материалы 2-й Международной научно-практической конференции./ Отв.ред.Н.Н.Болдырева.-Тамбов:Изд-во ТГУ им.Г.Р.Державина, 2004.с.56-63. 307с.

17. Программа по тайскому боксу: программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, федерации, спорт.клубы и др. юридические организации занимающиеся дополнительным образованием): г.Владимир: Изд: ФТБ РФ:2009.123с.

18. <http://sport.prouint.ru/kontrolno-perevodnye-normativy/> Контрольно-переводные нормативы боксеров. ГБУ г. Москва «Спортивная школа №4» Москомспорта Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

19. Л. Б. Малыхина «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ»

20 Методические рекомендации для «Упражнения для тренировки боксеров» (Приложение 2)

Литература для родителей и детей

1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» – 1999г. – 328 с.
2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» – 1998г. – 376с.
3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» – Дрофа, 2004г. – 532 с.
4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)
5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.

Приложение 1

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

1 год обучения

1. Зачетные требования по ОФП

Вид упражнений	1 год обучения		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	М 2-3	М 1
Вис на перекладине	Д 60 сек.	Д 45 сек.	Д 30 сек.
Бег 30 метров	М 5,8 сек. Д 6,1 сек.	М 6,2 сек. Д 6,5 сек.	М 6,6 сек. Д 6,9 сек.
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	М 115-120 Д 100-110	М 100 и ниже Д 85 и ниже
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	М 15 раз Д 10 раз	М 12 раз Д 7 раз	М 9 раз Д 5 раз

2. По технической подготовке.

Правильно показать изученные технические действия.

Вид деятельности	Уровни		
	высокий	средний	низкий

Техника и тактика основных приемов в боксе	Хорошо знает и не нарушает технику и тактику выполнения основных приемов в боксе	Знает технику выполнения и тактику основных приемов в боксе, но иногда нарушает их	Требует постоянного внимания со стороны педагога
Быстрота и координация движений	Качества развиты на высоких показателях	Качества развиты на средних показателях	Качества развиты на низких показателях

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Диагностика, оценка знаний, умений и навыков обучающихся по ООП «Бокс»

Диагностика включает в себя:

- участие и результата участия в соревнованиях.
- тестирование знаний, умений и навыков техники и тактики бокса.

№	Ф.И. ребенка	ОФП		Техника бокса		Тактика бокса		Быстрота и координация движений	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	Иванов Иван								

Нет знаний или низкий уровень знаний по теме	Средний уровень знаний по теме	Высокий уровень знаний по теме

Упражнения для тренировки боксеров

Упражнения для развития специальной выносливости

Специальная выносливость боксера вырабатывается в систематических тренировочных занятиях многократным повторением специальных упражнений.

Упражнения без партнера — имитационные упражнения (элементарные и сложные) — построены на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защитах). Цель их — подготовить занимающихся к овладению специальными боевыми навыками, составляющими технику бокса

Упражнения с боксерскими снарядами — удары по мешку, груше, пунктболу, настенной подушке, лапам и другим специальным боксерским снарядам — выполняются с целью развить и совершенствовать умение наносить удары правильно, точно, сильно, быстро и в слитном сочетании (в сериях), а также для развития специальной координации и выносливости боксера.

Боевые упражнения с партнером. К этим основным упражнениям боксера относятся: условный бой, ограничиваемый определенными действиями партнеров, и вольный бой, построенный на произвольных действиях партнеров. Эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса, а также на попутное развитие выносливости. Многократным повторением указанных специальных упражнений боксера осуществляется нервная настройка его организма на специфическую деятельность в бою на ринге.

Упражнение на расслабление мышц

Эти упражнения используют в тренировке боксера в качестве отвлекающих, применяемых непосредственно после силовых упражнений, а также в заключительной части занятия. Они способствуют умению максимально расслаблять мышцы для отдыха после напряженных усилий.

Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса

1. Стоя или при ходьбе по кругу:
 - а) встряхивать кистями рук из различных положений;
 - б) встряхивать плечами, свободно опустив руки и расслабив плечевой пояс.

Упражнения на расслабление мышц туловища

2. Из положения стоя, руки в стороны:
 - а) резко расслабить мышцы спины и плечевого пояса;
 - б) наклонить туловище вперед и делать свободные маховые скрестные движения руками. Ноги при каждом маховом движении сгибаются и выпрямляются.

Упражнение на расслабление мышц ног

3. Стоя на одной ноге, положив ладони на пояс, потряхивать максимально расслабленной свободной ногой.

Упражнения для постановки дыхания

Выносливость боксера, его боеспособность зависят и от рациональной постановки дыхания. В трехминутных раундах боксеру необходимо максимально мобилизовать все силы. Победа на ринге в значительной мере определяется интенсивностью нервно-мышечных напряжений и способностью выдерживать быстрый темп боя. Кислородный запрос организма боксера во время боя на ринге достигает значительных величин (до 3 л в минуту) и нередко создает, особенно в первом раунде, состояние кислородного голодания тканей; количество углекислоты, поступающей из тканей в кровь, также велико. Все это наряду с большим эмоциональным подъемом вызывает у боксера сильное возбуждение

Упражнения для постановки ударов

Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из ударов по специальным боксерским снарядам. Выполняя эти упражнения, занимающиеся совершенствуют умение соразмерять силу, точность и быстроту ударов, наносить их в слитном сочетании.

Удары по мешку. Выработывают у боксера навык правильно держать кулак при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно в тех случаях, когда они наносятся сериями.

Удары по насыпной груше Имеют ту же цель, что и удары по мешку. С насыпной грушей удобно упражняться в нанесении ударов снизу. Подвешенная к потолку груша качается, что требует от боксера умения точно рассчитывать длину своих ударов, придавать им быстроту и резкость.

Удары по пунктболу Помогают выработать точность попадания их. С этим снарядом можно упражняться в самых различных ударах. Пунктбол, быстро раскачивающийся при упражнениях,— довольно трудная мишень. Как и все боевые упражнения, удары по пунктболу необходимо выполнять технически точно.

Удары по настенной подушке Используют в занятиях с начинающими боксерами; на этом снаряде изучают прямые удары. Неподвижность снаряда и его плоская поверхность облегчают возможность рассчитывать длину своих ударов. В упражнения с настенной подушкой входят удары, наносимые на месте и с шагом вперед.

Удары по пневматической груше Упражнения с пневматической грушей, подвешенной к специальной платформе, очень увлекательны. Быстрые движения, четкий ритм ударов о платформу заставляют тренирующегося, чтобы поддержать темп упражнения, наносить удары с определенной силой и частотой. Удары наносят в середину широкой части груши.

Тренирующийся направляет грушу ударами кулака, соблюдая техническую точность боевых движений, нанося удары в том или ином ритме и изменяя темп по своему усмотрению. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие непрерывно один за другим удары кулаком по груше, а также внимание и чувство ритма всех своих движений.

Первое, чем должен овладеть начинающий боксер, упражняясь с грушей,— это ритм движений при нанесении прямого удара, соблюдая счет «раз, два, три»: на первый счет должен приходиться удар кулаком по груше и первый толчок груши о платформу; второй и третий счета пропускаются (в это время груша автоматически делает два толчка о платформу); после третьего счета снова следует удар по груше и т. д. В таком ритме наносят прямые удары, сначала только одной рукой, затем другой и, наконец, поочередно каждой рукой на «каждый новый счет».

Боковые удары, наносимые поочередно каждой рукой, укладываются в ритм «раз, два, три, четыре» и в ритм «раз, два». В последнем случае груша свободно отталкивается от платформы только один раз. Когда боксер овладеет упражнениями с грушей в различных

ритмах, он может практиковаться в ударах, произвольно чередуя их в различной последовательности и изменяя темп движений.

Атакующие удары

В качестве атакующих, для упражнений с лапами, можно использовать все основные боксерские удары. Упражнения в атакующих ударах усложняются необходимостью подготовить удар. Эту подготовку нужно осуществлять ложными ударами левой руки. Держа лапу целевой плоскостью к определенному атакующему удару, тренер, передвигаясь перед боксером, заставляет его рассчитывать дистанцию удара, не прерывая передвижения.

Прямой удар правой в голову.

Тренер, готовый принять удар на правую лапу, держит левую на высоте пояса как цель для ложных ударов боксера. Эти ложные удары, прямые и боковые, боксер наносит левой рукой.

Боковой удар правой в голову.

Левую лапу для ложного прямого или бокового удара тренер держит на высоте пояса. Боксер подготавливает атаку, тренер принимает основной атакующий удар на правую лапу.

Упражнения для выработки правильной осанки

При неправильных занятиях у боксеров нередко наблюдается деформация позвоночника, известная под названием «боксерский кифоз». Кифоз, выражающийся в изгибе позвоночника назад в области грудных позвонков, развивается у боксеров из-за привычного статического положения в боевой стойке, в которой они держатся несколько сутулившись. При этом нарушается правильная осанка, спина приобретает сутуловатую форму, что ограничивает подвижность позвоночника и грудной клетки, затрудняя функцию дыхания и, как следствие, снижая выносливость. Кифоз не всегда правильно приписывается только особенностям боевой стойки.

Чаще всего причиной его и других видов искривления позвоночника являются привычные неправильные позы школьников при сидении за партой, привычка ходить сутулившись, слабое физическое развитие и др. В тренировочных занятиях боксера обязательны корригирующие упражнения, применяемые с целью исправления деформации позвоночника

Календарный учебный график

1 год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма / вид занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Игра / комбинированное занятие	2	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и		Фронтальная беседа

						соревнованиях. Форма одежды боксёра.		
2				Групповая работа / комбиниро ванное занятие	2	История возникновения бокса. Олимпийский бокс. Ветераны бокса.		Тестирование
3				Групповая работа / комбиниро ванное занятие	2	Ринг его параметры и конструкция.Снар яды их параметры и конструкции.		Фронтальная беседа
4				Групповая работа / комбиниро ванное занятие	2	Изучение боевой и учебной стойки боксера		Игра
5				Групповая работа / практическо е занятие	2	Передвижение в боксе Защита в боксе		Анализ занятия
6				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2			Анализ занятия
7				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	Защита в боксе Передвижение в боксе		Анализ занятия
8				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2			Анализ занятия
9				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	Нанесения ударов, правильность поставления кулака, траектория движения удара,		Анализ занятия
10				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	прямые удары, боковые, снизу		Сдача контрольных нормативов
11				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	Нанесения ударов, правильность поставления кулака, траектория движения удара,		Анализ занятия
12				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	прямые удары, боковые, снизу		Анализ занятия

13				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Нанесения ударов, правильность постановки кулака, траектория движения удара,		Анализ занятия
14				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	прямые удары, боковые, снизу		Анализ занятия
15				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Нанесения ударов, правильность постановки кулака, траектория движения удара,		Анализ занятия
16				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	прямые удары, боковые, снизу		Анализ занятия
17				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Защита в боксе		Анализ занятия
18				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Передвижение в боксе		Сдача контрольных нормативов
19				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Комбинирование (удар , защита , передвижение)		Анализ занятия
20				Индивидуальная работа / практическое занятие	2			Анализ занятия
21				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Комбинирование (удар , защита , передвижение)		Анализ занятия
22				Индивидуальная работа / практическое занятие	2			Анализ занятия
23				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Комбинирование (удар , защита , передвижение)		Анализ занятия
24				Индивидуальная работа / практическое занятие	2			Анализ занятия
25				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	<i>Тактика ведения боя . Работа на дистанции.</i>		Анализ занятия

26			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в ближнем бою. Работа с левой, правой Работа на контратаках Работа первым номером Работа вторым номером		Анализ занятия
27			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Тактика ведения боя . Работа на дистанции.		Анализ занятия
28			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в ближнем бою. Работа с левой, правой Работа на контратаках Работа первым номером Работа вторым номером		Сдача контрольных нормативов
29			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Основные положения правил соревнований по боксу.		Анализ занятия
30			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Форма одежды боксера. Защита боксера на соревнованиях (шлем, капа, бинты, перчатки, бандаж) Нарушения , нокдауны, нокауты, время отдыха Секунданты и их работа		Анализ занятия
31			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Основные положения правил		Анализ занятия

32			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	соревнований по боксу. Форма одежды боксера. Защита боксера на соревнованиях (шлем, капа, бинты, перчатки, бандаж) Нарушения , нокдауны, нокауты, время отдыха Секунданты и их работа		Анализ занятия
33			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Круговые тренировки (работа по станциям, специфика работы и ее правильность, время) Кросс Работа на снарядах с дополнительными весами Работа на скакалке		Анализ занятия
34		Индивидуальная работа / практическое занятие	2			Анализ занятия	
35			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Круговые тренировки (работа по станциям, специфика работы и ее		Анализ занятия
36		Индивидуальная работа / практическое занятие	2			Анализ занятия	

						правильность, время) Кросс Работа на снарядах с дополнительны ми весами Работа на скакалке		
37				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	Общая физическая подготовка. Круговые тренировки		Анализ занятия
38				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	(работа по станциям, специфика работы и ее правильность, время) Кросс Работа на снарядах с дополнительны ми весами Работа на скакалке		Сдача контрольных нормативов
39				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	Общая физическая подготовка. Круговые тренировки		Анализ занятия
40				Индивидуаль ная работа / практическо е занятие	2	(работа по станциям, специфика работы и ее правильность, время) Кросс Работа на снарядах с дополнительны ми весами Работа на скакалке		Анализ занятия

41				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Анализ занятия
42				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа на боксерских снарядах (Мешок, груша набивная, пневматическая груша, боксерский лапы, работа в парах)		Анализ занятия
43				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Анализ занятия
44				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа на боксерских снарядах (Мешок, груша набивная, пневматическая груша, боксерский лапы, работа в парах)		Анализ занятия
45				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Анализ занятия
46				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа на боксерских снарядах (Мешок, груша набивная, пневматическая груша, боксерский лапы, работа в парах)		Анализ занятия
47				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.		Анализ занятия
48				Индивидуальная работа /	2	Работа на боксерских снарядах		Сдача контрольных нормативов

				практическое занятие		(Мешок, груша набивная, пневматическая груша, боксерский лапы, работа в парах)		
49				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Работа на боксерских снарядах		Анализ занятия
50				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	(Мешок, груша набивная, пневматическая груша, боксерский лапы, работа в парах)		Анализ занятия
51				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Техническая , тактическая подготовка		Анализ занятия
52				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Анализ занятия
53				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Техническая , тактическая подготовка		Анализ занятия
54				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Анализ занятия
55				Индивидуальная работа /	2			Анализ занятия

				практическое занятие		Техническая , тактическая подготовка		
56				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Анализ занятия
57				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Техническая , тактическая подготовка		Анализ занятия
58				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Анализ занятия
59				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Техническая , тактическая подготовка		Анализ занятия
60				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Анализ занятия
61				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Техническая , тактическая подготовка	ЦВР танцзал	Анализ занятия
62				Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Тестирование

63			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Техническая , тактическая подготовка		Анализ занятия
64			Индивидуальная работа / практическое занятие	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Тестирование
65			Соревнования	2	Техническая , тактическая подготовка		Анализ занятия
66			Соревнования	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Анализ занятия
67			Соревнования	2	Техническая , тактическая подготовка		Анализ занятия
68			Соревнования	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Анализ занятия
69			Соревнования	2	Техническая , тактическая подготовка		Анализ занятия
70			Соревнования	2	Работа в парах с спаринг партнером , Бой с тенью с заданием по разным тактикам введения боя		Анализ занятия

71				Сдача нормативов	2	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования		Сдача контрольных нормативов
72				Сдача нормативов	2			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861772

Владелец Шуранов Владимир Петрович

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025