

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества с. Амурзет»**

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от <u>01.09.</u> 20<u>26</u>г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МКУДО «ЦДТ с. Амурзет» № <u>22</u> от <u>01.09.</u> 20<u>26</u>г.
--	---



сп=Ярополова Елена
Владленовна,
о=МКУДО "ЦДТ с.
Амурзет", ou=
Директор,
email=cdtokt@post.eao
.ru, c=RU
2026.10.15 10:14:30
+10'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
СЕКЦИИ «БОКСА»**

Возраст обучающихся 7–18 лет

Срок реализации – 5 лет

Составитель:

Желточенко Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

с. Амурзет
2026г.

Паспорт программы

Полное название учреждения	Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества с.Амурзет»
Полное наименование программы	«Бокс»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Желточенко Сергей Александрович
Год разработки программы	2024 год
Срок реализации программы	5 лет
Год реализации программы (учебный год)	2024-2025, 2025-2026, 2026-2027, 2027-2028, 2028-2029 уч. годы
Где, кем и когда принята и утверждена программа (приказ №, протокол от ...)	Рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол №__ от _____г.; Утверждено Директором ЦДТ с.Амурзет Е.В.Ярополовойт, Приказ №_____ от _____г.
Целевые группы	Дети и подростки 7-18 лет, различных категорий
Уровень сложности программы	Программа реализуется на базовом уровне
Цель программы	<i>Цель:</i> подготовка обучающихся к начинающим достижениям в боксе
Задачи программы	- Укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся. - Обеспечение оптимального для данного возраста уровня физической работоспособности и физических качеств - Повышение общей физической подготовленности - Развитие специальных физических способностей - Обучение основам техники и тактики в боксе

Ожидаемый конечный Результат реализации программы	Обучающиеся овладеют основами бокса на уровне объединения, ЦДТ и района, научатся необходимым техникам и тактикам бокса, научатся методике, терминологии и жестам судейства.
Количество часов в неделю/год	1 г.о. - 18 часов в неделю/ 648 часов в год
Методическое обеспечение программы:	технологии: игровые; педагогика сотрудничества; технология индивидуализации; здоровьесберегающая технология. Виды учебных занятий: игровые; тренинги (на стрессоустойчивость, коммуникативность).
Условия реализации программы	Наличие условий для реализации программы: педагог; программа; спортивный зал, мешки для отработки ударов, боксерские перчатки и шлема.
Краткое содержание программы	Программа направлена на подготовку юных боксеров, преемственности в решении задач укрепления здоровья и гармоничности развития юных спортсменов, воспитания их морально - волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в боксе, развития физических качеств, созданию предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, приобретению инструкторских Навыков.

Пояснительная записка

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года);
- 3) Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- 4) Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- 5) Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.;
- 6) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 7) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.06.2026 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- 8) Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- 9) Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ3935/06 «О методических рекомендациях»;
- 10) Устав муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества села Амурзет»
- 11) Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МКУДО «ЦДТ с. Амурзет», утверждено приказом от 01.03.2023г. № 19
- 12) Положение «О системе оценок, формах, порядке и периодичности стартовой (нулевой) и промежуточной аттестации обучающихся МКУДО «ЦДТ с. Амурзет», утверждено приказом от 01.07.216г. №13
- 13) Положение «Об итоговой аттестации обучающихся МКУДО «ЦДТ с. Амурзет», утверждено приказом от 21.01.2021г. №1.

Направленность программы - физкультурно - спортивная.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- историческим наследием Российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;
- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах вооружённых сил России;
- возрастанием интереса детей и молодёжи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

Краткая характеристика обучающихся по программе.

Сроки обучения. 5 лет.

1 год обучения -216 часов

2 год обучения-216 часов

3 год обучения -216 часов

4 год обучения -216 часов

5 год обучения -216 часов

Возраст детей: от 7 до 18 лет.

Режим занятий. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 3 часа.

Академический час составляет - 45 минут, с перерывом между занятиями 10 минут. Индивидуальные занятия проводятся 1 раз в неделю двумя отрезками по 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

Форма обучения: очно-заочная

Формы занятий: Формы занятий в основном используются традиционные: теоретические и практические занятия, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития, индивидуальная работа.

Приемы и методы организации учебного процесса

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений,

комментарий и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения:

упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации детей во время занятий используются методы:

- фронтальный;
- поточный;
- групповой;
- коллективной;
- индивидуальной.

Технологии:

Игровая – ведущая, коммуникативная, личностно – ориентированная.

Условия зачисления ребенка в спортивную секцию: заполнить заявление о зачислении ребенка в спортивную секцию, взять справку у врача о допуске к занятиям бокса.

Режим занятий: Количество учащихся в группе - 8 человек, В состав группы входят: девочки и мальчики. Длительность одного академического часа для учащихся -45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся 6 раз в неделю.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1	216	18	3
2	216	18	3
3	216	18	3
4	216	18	3
5	216	18	3

Цель программы: формирование общей и специальной физической культуры обучающихся посредством занятий в секции «Бокс».

Задачи программы:

Образовательные: содействовать развитию физических качеств и двигательных способностей; формировать специальные умения и навыки через обучение технико - тактическим приемам; передать воспитанникам специальные знания.

Воспитательные: формировать стойкий интерес к занятиям бокса; развивать

волевые качества (смелость, уверенность, стойкость, целеустремленность, самообладание), а также дисциплинированность, ответственность, чувства долга, формирование гражданской позиции.

Оздоровительные: гармоничное развитие, укрепление здоровья воспитанников, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана;
- участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств обучающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы секции.

Планируемые результаты

1. выполнение контрольных нормативов по ОФП
2. выполнение разрядов по боксу - от третьего юношеского до КМС, МС.
3. Применение полученных знаний на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.
4. Улучшение физического и эмоционального состояния.

По окончании 1-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;
- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;
- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах;
- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;
- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;
- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.

По окончании 2-го года обучения обучающиеся должны:

- уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;
- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);
- изучить двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;
- уметь вести бой на средней дистанции;
- иметь представление о ведении боя на ближней дистанции;
- знать классификацию основных технических средств бокса - ударов, защит, передвижений;
- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, оказания первой медицинской помощи;
- знать правила соревнований по боксу.

По окончании 3-го года обучения обучающиеся должны знать:

- краткие сведения о строении организма человека;

должен уметь:

- атаковать и защищаться от ударов снизу руками
- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками на месте и в движении.
- свободно перемещаться в боевой стойке;
- провести вводную и заключительную часть занятия

По окончании 4-го года обучения обучающиеся должны знать:

- правила бокса;
- действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- технические приемы перехода из одной дистанции в другую.

должны уметь:

- анализировать свои атакующие и защитные действия;
- анализировать действия соперника;
- производить действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- судить соревнования (районные, городские).

В течение 5-го года обучения обучающиеся совершенствуют ранее изученные технические приёмы, уделяют повышенное внимание тактике ведения боя (в первую очередь - способам перехода в ближнюю дистанцию), формируют индивидуальную манеру бокса. По окончании данного курса обучения обучающиеся, регулярно участвующие в соревнованиях, выполнившие норматив I-го спортивного разряда и желающие продолжить спортивную карьеру, могут быть рекомендованы для зачисления в ДЮСШ на учебно-тренировочный этап.

Формы подведения итогов реализации программы

Участие в соревнованиях по боксу, контрольные занятия по определению динамики развития физических качеств и уровня физической подготовки.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	7	+	80-90%	1-2
2 год	8	+	93-100%	1-3
3 год	9	+	93-100%	1 и более
4 год	10	+	93-100%	1 и более
5 год	10	+	93-100%	1 и более

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

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	Нормативы		
		7лет	8 лет	9лет и старше
быстрота	Бег 30м.	пробежать	Пробежать	Пробежать
Выносливость	Бег 500м.	пробежать	пробежать	пробежать
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5 раз	5 раз	Не менее 10 раз
	Подтягивание	1-2 раза	2-5раза	5 и более
	Поднимание ног на шведской стенке (выше 90 градусов)	3 раза	3-5 раз	5 и более

Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места	50 см	100см	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	Не менее 5 см.	Не менее 5 см.	Не менее 5 см.

Контрольные упражнения выполняются в середине и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-ый год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические основы	6	6		
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1		
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1		
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2		
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2		
2	Общая физическая подготовка	100	4	96	
2.1	Общеразвивающие упражнения	50	1	49	
2.2	Легкоатлетические	20		20	

	упражнения				
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	15		15	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	3	12	
3	Специальная физическая подготовка	100	4	96	
3.1	Специальная разминка боксера	27	1	26	

3.2	<i>Отработка техники приемов бокса</i>	40	1	39	
3.3	<i>Тактика боя</i>	14	2	12	
3.4	<i>Учебно-тренировочные бои</i>	20	1	19	
4	Участие в соревнованиях	3		3	
5	Контрольные тесты	6		6	
	Итого:	216	14	202	

Содержание разделов Программы:

Рабочая программа направлена на укрепление здоровья детей и подростков и их всесторонне физическое развитие и рассчитана на пять лет.

Программа составлена так, что для каждого этапа обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Этапа начальной подготовки (НП- 1-й год обучения):

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача- педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки:

формирование стойкого интереса и потребности к занятиям боксом;
формирование основ здорового образа жизни;
развитие специальных физических качеств; обучение технике бокса;
воспитание морально - волевых качеств личности;

Учебно-тренировочный этап (УТГ-2-4 года обучения):

формируется из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- формирование культуры здорового образа жизни;

- улучшение скоростно-силовой подготовки с учётом формирования основных -
- навыков, присущих избранному виду спорта;
- совершенствование технико-тактического арсенала;
- развитие волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств обучающихся.

Этап спортивного совершенствования (СС- 5-й год обучения) формируется из спортсменов, выполнивших первый либо КМС спортивный разряд .

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки юных спортсменов на этапах начальной (предварительной) подготовки (НП), учебно-тренировочном (начальной спортивной специализации и углубленной тренировки) (УТ) и спортивного совершенствования (СС) и включают:

- возраст и стаж занятий для достижения первых больших успехов (выполнение норматива кмс, мс);
- краткая характеристика возрастных особенностей физического развития детей и подростков;
- основные методические положения многолетней подготовки;
- этапы подготовки и их взаимосвязь с годами обучения;
- преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов;
- минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения .

Этап оздоровительного направления (СО) подразумевает работу со всеми желающими, имеющие познавательный интерес и мотивацию к изучению бокса, которые по объективным или субъективным причинам не желают участвовать в соревновательной деятельности. Возраст занимающихся в данной группе не ограничен, 8-18 лет.

Программный материал ГНП - 1 г/о.

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров.

Положение кулака.

Учебная стойка.

Передвижения в учебной стойке.

Имитация прямых ударов в учебной стойке.

Боевая стойка.

Упражнения в боевой стойке.

Техника передвижения.

Защита подставкой.
Изучение прямых ударов в боевой стойке.
Боевые дистанции.
Защита сведением рук.
Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.
Прямые удары в туловище и защиты подставкой.
Защиты отбивами.
Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. Защиты отклонами.
Контратаки одиночными ударами.
Повторные и двойные удары в голову и туловище.
Финты и ложные действия.
Комбинации из трех-четырех прямых ударов.
Защиты уходом и отходом.
Защита «сайдстеп».
Условные бои.
Защиты уклонами.
Контратаки двойными ударами.
Контратаки сериями ударов.
Удары снизу и защиты от них. Комбинации из ударов снизу.
Удары сбоку и защиты от них.
Комбинации из ударов снизу и сбоку.
Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них. Вольные бои и спарринги.

ОФП

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Растягивание.
Упражнение на расслабление.
Гимнастика.
Упражнения с набивным мячом.
Упражнения с отягощениями.
Упражнения с теннисными мячами.
Атлетическая гимнастика.
Легкая атлетика.
Плавание.
Эстафеты и подвижные игры.

СФП

Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
Упражнения со скакалкой.
Бой с тенью.

Имитация боевых действий.

Теория

Бокс как вид спорта, история развития.

Гигиена, режим, закаливание, питание.

Краткие введения о строении и функциях организма.

Основы спортивной тренировки.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Правила и судейство на соревнованиях.

ГНП - 2 г/о

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

Повторение дальнейшего совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.

Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.

Встречные контратаки.

Ответные контратаки.

Удары снизу и защиты от них.

Удары сбоку и защиты от них.

Комбинации ударов (простые).

Комбинации ударов (сложны).

Защиты.

Передвижения.

Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою.

Защита сближением.

Простые атаки и контратаки.

Повторные атаки.

Условные бои.

Большие Бои и спарринги.

ОФП

Легкая атлетика.

Силовая подготовка.

Растягивание.

Упражнения с предметами.

Упражнения на расслабление. Гимнастика и акробатика. Общеразвивающие упражнения.

Эстафеты и подвижные игры.

Спортивные игры.

Упражнения для коррекции зрения.

Дыхательная гимнастика.

СФП

Упражнения с набивными мячами.
Упражнения с отягощениями.
Упражнения с теннисными мячами.
Упражнения с кувалдой.
Упражнения со скакалкой.
Бой с тенью.
Имитация боксерской техники.
Упражнения на боксерских снарядах.

Теория

Гигиена, режим, питание.
Спортивная физиология.
Основы спортивной тренировки.
Правила и судейство соревнований.
Разбор боев.
Основы спортивного массажа и самомассаж.

УТГ - 1 г/о

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера

Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий.
Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них. Защиты при помощи рук.
Защиты при помощи туловища.
Защиты при помощи ног.
Защита разрывом дистанции.
Защита сближением.
Ближний бой.
Передвижения.
Простые атаки, контратаки.
Сложны атаки.
Повторные контратаки.
Встречные контратаки.
Условные бои.
Вольные бои и спарринги.

ОФП

Легкая атлетика.
Силовая подготовка.
Гимнастика, акробатика.
Общеразвивающие упражнения.
Упражнения с предметами.

Растягивание.
Корреляция зрения.
Дыхательная гимнастика.
Упражнения на расслабление.
Плавание.
Подвижные и спортивные игры.

СФП

Упражнения на снарядах.
Упражнения с кувалдой.
Упражнения со скакалкой.
Бой с тенью.
Упражнения с теннисными мячами.
Упражнения с набивными мячами.
Упражнения с отягощениями.
Имитация боксерской техники.

Теория

Основы спортивной тренировки.
Спортивная физиология.
Врачебный контроль и самоконтроль.
Разбор боев.
Правила и судейства соревнований. Массаж и самомассаж.

УТГ - 2 г/о

Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.

Простые атаки.
Сложные атаки.
Повторные атаки.
Ответные контратаки.
Встречные контратаки.
Ближний бой.
Защиты.
Передвижения.
Тактика боя, различные манеры ведения боя.
Индивидуальная обработка различных комбинаций.
Условные бои.
Вольные бои и спарринги.

ОФП

Легкая атлетика.
Силовая подготовка.
Гимнастика, акробатика. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения с предметами.
 Растягивание.
 Корреляция зрения.
 Дыхательная гимнастика.
 Спортивные и подвижные игры.
 Плавание.

СФП

Упражнение на снарядах.
 Упражнения с кувалдой.
 Упражнения со скакалкой.
 Бой с тенью.
 Упражнения с теннисными мячами.
 Упражнения с набивными мячами.
 Упражнения с отягощениями.
 Имитация боксерской техники.
 Психо-мышечная тренировка.
 Теория основы спортивной тренировки. Различные манеры ведения боя.
 Разбор боев.
 Врачебный контроль, самоконтроль. Правила и судейства соревнований.
 Массаж и самомассаж.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочной группы 1 г.о. (УТГ-1)

Содержание	Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Физическая культура и спорт. Краткий обзор истории бокса в России	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
3. Гигиенические знания и навыки	2
4. Врачебный контроль	2
5. Психологическая, волевая подготовка боксёра, морально-волевой облик спортсмена	2
6. Правила соревнований и судейства	2
7. Оборудование и инвентарь	9
ИТОГО	20
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	54
2. Специальная физическая подготовка	36
3. Техничко-тактическая подготовка	18
4. Инструкторская и судейская практика	1
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	39

6. Специальные подготовительные упражнения	48
ИТОГО	196
ВСЕГО	216

**Годовой план - график распределения учебных часов.
(У.Г-1 года)**

Содержание занятий	Месяц									
	сен.	окт.	ноя	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	Всего
Т Е О Р И Я										
Физическая культура и спорт. Краткий обзор истории бокса в России	1									1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1					1			2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		1						1		2
Психологическая подготовка				1					1	2
Врачебный контроль и самоконтроль	1				1					2
Правила соревнований и методика судейства				1				1		2
Оборудование инвентарь и уход за ним	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ИТОГО часов	3	2	1	3	2	1	2	3	3	20
Практические занятия										
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Изучение, совершенствование техники и тактики				3	3	3	3	3	3	18
Спец. подготовительные упражнения	6	6	6	5	5	5	5	5	5	48
Судейская практика									1	1
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	На основании календарного плана соревнований, но не более 20 боев за год									
			5	5	5	6	6	6	6	39
ИТОГО часов	16	16	21	23	23	24	24	24	25	196
ВСЕГО часов	19	19	22	24	25	25	24	27	27	216

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Физическая культура и спорт.

Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития бокса.

Развитие бокса в России. Бокс как форма проявления силы, ловкости. Возникновение бокса и развитие в Море. Возникновение и развитие бокса в СССР. Место и значение бокса в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови, сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания.

Навыки закаливания, режим и питание боксёра. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях боксом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятия (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом, патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь

Зал бокса (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда боксёра и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

I Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения, с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Метания набивного мяча, теннисного мячика.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на общую выносливость.

Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Плавание.

Лыжи.

Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий боксёров.

Организация занимающихся без партнера.

Усвоение приема по заданию тренера.

Условный бой, имитационные упражнения.

Тренировка па снарядах

Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах.

Отработка точных ударов на лапах.

Бой по заданию.

Спаринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям боксёра

Изучение и совершенствование стоек боксёра.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка боксёра.

Передвижение с выполнением программной техники. Боевые дистанции.

Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте.

Обучение двойным ударам в движении.

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

Уметь правильно передвигаться.

По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

по теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

Провести не менее 20 соревновательных поединков

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2-ый год обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические основы	6	6		

1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1		
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1		
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2		
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2		
2	Общая физическая подготовка		4	96	
2.1	Общеразвивающие упражнения	50	1	49	
2.2	Легкоатлетические	20		20	

	упражнения				
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	15		15	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	3	12	
3	Специальная физическая подготовка	100	4	96	
3.1	Специальная разминка боксера	27	1	26	
3.2	Отработка техники приемов бокса	40	1	39	
3.3	Тактика боя	14	2	12	
3.4	Учебно-тренировочные бои	20	1	19	
4	Участие в соревнованиях	3		3	
5	Контрольные тесты	6		6	
	Итого:	216	14	202	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН учебно-тренировочной группы 2 г.о. (УТГ-2)

Содержание	Кол-во
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. История развития бокса	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
3. Гигиенические знания и навыки	2
4. Врачебный контроль	2
5. Психологическая, волевая подготовка боксёра, морально-волевой облик спортсмена	2
6. Правила соревнований и судейства	2

7. Оборудование и инвентарь	9
ИТОГО	20
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	43
2. Специальная физическая подготовка	36
3. Техничко-тактическая подготовка	22
4. Инструкторская и судейская практика	1
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	44
6. Специальные подготовительные упражнения	50
ИТОГО	196
ВСЕГО	216

Годовой план - график распределения учебных часов. (У.Г-2 года)

Содержание занятий	Месяц									Всего
	сен.	окт.	нояб.	дек.	янв.	фев.	март	апр.	май	
Т Е О Р И Я										
Краткий обзор истории бокса в России	1									1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1					1			2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		1						1		2
Психологическая подготовка				1					1	2
Врачебный контроль и самоконтроль	1				1					2
Правила соревнований и методика судейства				1				1		2
Оборудование инвентарь и уход за ним	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ИТОГО часов	3	3	1	3	2	1	2	3	2	20
Практические занятия										
ОФП	5	5	5	5	5	5	5	4	4	43
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
Изучение, совершенствование техники и тактики			5	5	3	3	3	3		22

Спец. подготовительные упражнения	7	7	6	5	5	5	5	5	5	50
Судейская практика									1	1
Участие в соревнованиях	На основании календарного плана соревнований, но не более 20 боев за год									
Контрольные нормативы		5	5	5	5	6	6	6	6	44
ИТОГО часов	16	21	25	24	22	23	23	22	20	196
ВСЕГО часов	19	24	26	27	24	24	25	25	22	216

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

1. Краткая история развития бокса.

Развитие бокса в России. Бокс как форма проявления силы, ловкости. Возникновение бокса и развитие в Мировом боксе. Возникновение и развитие бокса в СССР Место и значение бокса в Российской системе физического воспитания. История развития бокса и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови.

Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

3. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание боксера

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим Гигиена одежды и обуви. Уход кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях боксом. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание) Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

4. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая

подготовка спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизм, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбие, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивость. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

5. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил запрещённые и разрешённые действия.

6. Оборудование и инвентарь

Зал бокса (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда боксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Построения, перемещения.

Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.

Упражнения на равновесие и точность движений.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Лазание, перелазание, переползание.

Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).

Упражнения на гимнастической стенке,

Упражнения с отягощениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения с грузом.

Упражнения для укрепления положения "моста".

Упражнения на скорость.

Упражнения на выносливость.

Легкоатлетические упражнения

Спортивные и подвижные игры.

Коньки.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий боксеров.

Организация занимающихся спортсменов без партнера.

Усвоение приема по заданию тренера

Тренировка на снарядах.

Бой по заданию.

Спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям боксера

Изучение стоек боксера.

Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.

Боевая стойка боксера.

Передвижение с выполнением программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов

Обучение ударам и простым атакам.

Обучение двойным ударам на месте

Обучение двойным ударам в движении .

Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.

Защитные действия.

Контрудары.

Обучение ударам на метке.

По технической подготовке

Правильно выполнять все изученные приемы.

По психологической подготовке

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке

Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях

Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3-ый год обучения.

№	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические основы	6	6		
1.1	Вводное занятие, история возникновения и развития бокса	1	1		
1.2	Правила т/б на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1		
1.3	Влияние физических упражнений на развитие организма, гигиена и самоконтроль	2	2		
1.4	Правила и организация соревнований по боксу	2	2		
2	Общая физическая подготовка		4	96	
2.1	Общеразвивающие упражнения	50	1	49	
2.2	Легкоатлетические	20		20	

	упражнения				
2.3	Акробатика, упражнения на координацию	15		15	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	3	12	
3	Специальная физическая подготовка	100	4	96	
3.1	<i>Специальная разминка боксера</i>	27	1	26	
3.2	<i>Отработка техники приемов бокса</i>	40	1	39	
3.3	<i>Тактика боя</i>	14	2	12	
3.4	<i>Учебно-тренировочные бои</i>	20	1	19	
4	Участие в соревнованиях	3		3	
5	Контрольные тесты	6		6	
	Итого:	216	14	202	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочной группы 3 г.о. (УТГ 3 г.о)

Содержание	Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. Краткий обзор истории бокса в России	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
3. Гигиенические знания и навыки	2
4. Врачебный контроль	2
5. Психологическая, волевая подготовка боксёра, морально-волевой облик спортсмена	2
6. Правила соревнований и судейства	2
7. Оборудование и инвентарь	9
ИТОГО	20
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	36
2. Специальная физическая подготовка	36
3. Техничко-тактическая подготовка	22
4. Инструкторская и судейская практика	1
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	51
6. Специальные подготовительные упражнения	50
ИТОГО	196
ВСЕГО	216

Годовой план - график распределения учебных часов Группа (У.Г-3 года)

Содержание занятий	Месяц									
	сен.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	Всего
Т Е О Р И Я										
Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России. Краткий обзор истории бокса в России	1									1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1					1			2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		1						1		2
Психологическая подготовка				1					1	2

Врачебный контроль и самоконтроль	1				1					2
Правила соревнований и методика судейства				1				1		2
Оборудование инвентарь и уход за ним	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ИТОГО часов	3	3	1	3	2	1	2	3	2	20
Практические занятия										
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24
СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24
Изучение, совершенствование техники и тактики			5	5	3	3	3	3		22
Спец. подготовительные упражнения	9	9	6	5	5	5	5	5	5	50

Судейская практика									1	1
Участие в соревнованиях	На основании календарного планано не более								соревнований, 25	
Контрольные нормативы	6	6	5	5	5	6	6	6	6	51
ИТОГО часов	21	21	24	23	21	22	22	22	20	196
ВСЕГО часов	24	24	25	26	23	23	24	25	22	216

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Для групп учебной тренировочной подготовки 3 года обучения

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России .

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки боксера. Международные связи спортсменов. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. История развития бокса.

История зарождения бокса в мире, России. Первые соревнования боксеров в России. Международные соревнования боксеров с участием Российских спортсменов. Бокс на международном уровне. Успехи Российских, местных боксеров на чемпионатах Европы, Мира.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат.

Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных и спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка боксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - боксера. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы боксера. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований

Форма боксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. Оборудование и инвентарь

Зал бокса. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к

спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Для групп учебно-тренировочной подготовки 3 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брус. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой на мешке

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка боксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу. влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложненных условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов и движений со сменой направления и темпа на снарядах

По тактической подготовке

Проведение пяти, семи 2-х минутных боев с партнером легче на 3 кг, одинакового веса и тяжелее на 2 кг.

Проведение всех поединков - отлично

Выигрыш двух поединков хорошо

Выигрыш одного поединка - удовлетворительно

По психологической подготовке

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях

В 6 соревнованиях занимать первые места хорошо.

В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН *учебно-тренировочной группы 4 г.о. (УТГ 4 года)*

Содержание	Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. История развития бокса	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
3. Гигиенические знания и навыки	2
4. Врачебный контроль	2
5. Психологическая, волевая подготовка боксёра, морально-волевой облик спортсмена	2
6. Правила соревнований и судейства	2
7. Оборудование и инвентарь	9
ИТОГО	20
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	36
2. Специальная физическая подготовка	30
3. Техничко-тактическая подготовка	28
4. Инструкторская и судейская практика	1
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	51

6. Специальные подготовительные упражнения	50
ИТОГО	196
ВСЕГО	216

**Годовой план - график распределения учебных часов
Группа (У.Г-4 года)**

Содержание занятий	Месяц									
	сен.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	Всего
Т Е О Р И Я										
Краткий обзор истории бокса в России	1									1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1					1			2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		1						1		2
Психологическая подготовка				1					1	2
Врачебный контроль и самоконтроль	1				1					2
Правила соревнований и методика судейства				1				1		2
Оборудование инвентарь и уход за ним	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ИТОГО часов	3	3	1	3	2	1	2	3	2	20
Практические занятия										
ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
СФП	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30
Изучение, совершенствование техники и тактики	6	4	4	4	3	3	2	2		28
Спец. подготовительные упражнения	9	7	6	5	5	5	5	5	5	50
Судейская практика									1	1
	На основании календарного плана соревнований, но не более 25 боев за год									
Участие в соревнованиях	6	6	5	5	5	6	6	6	6	51
Контрольные нормативы										
ИТОГО часов	27	25	23	21	20	21	20	20	19	196
ВСЕГО часов	30	28	24	24	22	22	22	23	22	216

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для групп учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения

1. История развития бокса.

История зарождения бокса в мире, России . Первые соревнования боксеров в России, родном городе. Международные соревнования боксеров с участием Российских, местных спортсменов. Бокс на международном уровне. Успехи Российских, местных боксеров на чемпионатах Европы, Мира. Бокс и успехи боксеров родного города.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названиях мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

3. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна .Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

4. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

5. Психологическая, волевая подготовка боксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - боксера.

Спортивная часть. Культура и интересы боксера.

6. Правила соревнований

Форма боксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация,

7. Оборудование и инвентарь

Зал бокс. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Для групп учебно-тренировочной подготовки 4 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием. бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

1. Специальная физическая подготовка боксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости, длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости, упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка боксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, но кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов в голову. . Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих, и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита, переходы в атаку, после ударов.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей.

По технической подготовке

Выполнение различных серий по воздуху, мешку

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике,

По тактической подготовке.

Выигрыш трех поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке,

Проверка овладения методом "отключения" и форму внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные, бытовые условия

По общему результату участия в соревнованиях.

В 6 соревнованиях занимать первые места хорошо.

В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки.

Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Учебно-тренировочной группы 5 г.о. (УТГ 5 года)

Содержание	Кол-во часов
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. История развития бокса	1
2. Краткие сведения о строении и функциях организма	2
3. Гигиенические знания и навыки	2
4. Врачебный контроль	2
5. Психологическая, волевая подготовка боксёра, морально-волевой облик спортсмена	1
6. Правила соревнований и судейства	2
7. Оборудование и инвентарь	9
ИТОГО	19
ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
1. Общая физическая подготовка	33
2. Специальная физическая подготовка	30
3. Техничко-тактическая подготовка	33
4. Инструкторская и судейская практика	2
5. Сдача контрольных переводных нормативов, соревнования	54
6. Специальные подготовительные упражнения	45
ИТОГО	196
ВСЕГО	216

Годовой план - график распределения учебных часов, группа (УТГ-5 года)

Содержание занятий	Месяц									
	сен.	окт.	нояб.	дек.	январ.	фев.	март	апр.	май	Всего
Т Е О Р И Я										
Краткий обзор истории бокса в России	1									1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека		1					1			2
Гигиена, питание и режим дня спортсмена		1						1		2
Психологическая подготовка					1					1
Врачебный контроль и самоконтроль	1				1					2
Правила соревнований и методика судейства				1					1	2
Оборудование инвентарь и уход за ним	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
ИТОГО часов	3	3	1	2	3	1	2	2	3	19
Практические занятия										
ОФП	4	4	3	3	3	4	4	4	4	33
СФП	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30
Изучение, совершенствование техники и тактики	8	6	5	4	3	3	2	2		33
Спец. подготовительные упражнения	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
Судейская практика					1				1	2
Участие в соревнованиях Контрольные нормативы	На основании календарного плана соревнований, но не более 25 боев за год									
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
ИТОГО часов	27	28	23	21	21	21	20	20	19	196
ВСЕГО часов	30	27	24	23	24	22	22	22	22	216

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

для групп учебно-тренировочной подготовки 5 года обучения

1. История развития бокса.

История зарождения бокса в мире, России . Первые соревнования боксеров в России, родном городе. Международные соревнования боксеров с участием Российских, местных спортсменов. Бокс на международном уровне. Успехи Российских, местных боксеров на чемпионатах Европы, Мира. Бокс и успехи боксеров родного города.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названиях мышцы (названия), функции и взаимодействие органов.

Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

3. Гигиенические знания и навыки

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

4. Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка боксера.

Морально-волевой облик спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - боксера. Спортивная часть. Культура и интересы боксера.

7. Правила соревнований

Форма боксера. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на ринге. Боковые судьи. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация,

8. Оборудование и инвентарь

Зал бокс. Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Для групп учебно-тренировочной подготовки 5 года обучения

1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием. бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

2. Специальная физическая подготовка боксера.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости, длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости, упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка боксера:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов в голову. . Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих, и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита, переходы в атаку, после ударов.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей.

По технической подготовке

Выполнение различных серий по воздуху, мешку

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике,

По тактической подготовке.

Выигрыш трех поединков - удовлетворительно.

По психологической подготовке,

Проверка овладения методом "отключения" и форму внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей. Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные, бытовые условия

По общему результату участия в соревнованиях.

В 6 соревнованиях занимать первые места хорошо.

В 5 соревнованиях стать призёром - удовлетворительно.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки.

Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи.

ФОРМА АТТЕСТАЦИИ

1. Сдача контрольных нормативов;
2. Учебные и показательные выступления;
3. Участие в соревнованиях: матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, города, области, чемпионаты СФО, России.

Инструментарий для проведения контрольных занятий

Зачетные требования по общей физической подготовке УТГ-1

Группы упражнений	возраст			
	12 лет		13 лет	
	хорошо	Удов.	хорошо	Удов.
Бег на 60м	9.8	10.4	9.5	9.8
Прыжок в длину с места	1м30см	1м20см	1м50см	1м30см
Бег на 100м	15,0	15,5	14,2	14,4
Подтягивание на перекладине	5	3	7	5
Бег на 500м	120	125	110	115
Кросс 1500	6,5 мин	8 мин	6,2 мин	7,3 мин
Подъем туловища в положение лежа к ногам за 1 минуту	25	20	35	25

Зачетные требования по общей физической подготовке

Группы упражнений	возраст			
	13 лет		14 лет	
	хорошо	Удов.	хорошо	Удов.
Бег на 100м	14.0	14.5	13.5	14.0
Прыжок в длину с места	2м25см	2м10см	2м40см	2м00см
Метание теннисного мяча	40	35	42	38
Подтягивание на перекладине	6	5	8	7
Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
Отжимание от пола	30	20	35	25
Подъем туловища за 30 сек.	25	20	30	25

Зачетные требования по общей физической подготовке УТГ-2

Группы упражнений	возраст			
	12 лет		13 лет	
	хорошо	Удов.	хорошо	Удов.
Бег на 100м	14.2	15.5	14.0	15.0

Прыжок в длину с места	2м20см	1м80см	2м40см	2м00см
Бег на 300м	45,0сек.	52,0сек	43,5сек	51сек
Подтягивание на перекладине	8	6	12	10
Бег на 500м	115.сек	120.сек	110.сек	115.сек
Отжимание на брусьях	8	4	10	6
Отжимание в упоре лежа	20	10	25	15

Зачетные требования по общей физической подготовке УТГ-3

Группы упражнений	возраст			
	13 лет		14 лет	
	хорошо	Удов.	хорошо	Удов.
Бег на 100м	14.0	14.5	13.5	14.0
Прыжок в длину с места	2м25см	2м10см	2м40см	2м30см
Метание теннисного мяча	40	35	42	38
Подтягивание на перекладине	10	6	12	8
Отжимание от пола	30	20	35	25
Отжимание на брусьях	10	6	12	8
пресс	25	20	30	25

Зачетные требования по общей физической подготовке УТГ-4

Группы упражнений	возраст			
	14 лет		15 лет	
	хорошо	Удов.	хорошо	Удов.
Бег на 100м	13.5	14.0	13.2	13.7
Прыжок в длину с места	2м50см	2м20см	2м50см	2м30см
Метание теннисного мяча	44	40	46	42
Подтягивание на перекладине	14	10	16	12
Отжимание от пола	50	40	55	50
Сдача технических нормативов(серийные удары за 30 сек)	Более 46	34	50 и более	Не менее 35
пресс	30	25	32	26

Зачетные требования по общей физической подготовке УТГ-5

Группы упражнений	возраст			
	16 лет		17 лет	
	хорошо	Удов.	хорошо	Удов.
Бег на 100м	13.2	13.8	13.0	13.5
Прыжок в длину с места	2м55см	2м22см	2м60см	2м30см
Метание теннисного мяча	45	40	45	40
Подтягивание на перекладине	15	9	16	10
Отжимание от пола	55	45	60	55
Сдача технических нормативов(серийные удары за 30 сек).	Более 50	35	60 и более	Не менее 30
пресс	33	30	35	30

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различная работа с воспитанниками:

- Тематическая
- Индивидуальная
- Круговая тренировка
- Подвижные игры
- Интегрированная деятельность.

Методы обучения:

- словесные: беседа, инструктаж, рассказ, использование аудио материалов;
- наглядные: оформление, просмотр видео - материалов;
- практические: показательные выступления;
- игровые: конкурсы, игры на внимание и выносливость.

Реализация данной программы базируется на следующих принципах:

- Принцип индивидуальности контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;
- Принцип систематичности- подбор специальных упражнений и последовательность их поведения;
- Принцип цикличности- чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.

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

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

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

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

2. Прыжок в длину с места

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

3. *Подтягивание на перекладине*

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

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

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

5. *Упражнение на гибкость*

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня 19 средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

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

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
3. Допинг - контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004.
4. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Москва. «Советский спорт». 2002
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
6. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Ф.И. Суслов. Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2011.
7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. - М.: ИНСАН, 2002.
9. Щитов В. Бокс для начинающих. Москва. 2001

Электронные ресурсы:

1. <https://legalacts.ru/doc/pravila-vida-sporta-boks-utv-prikazom-minsporta-rossii-ot/>
2. <https://urss.ru/cgi-bin/db.pl?lang=Ru&blang=ru&page=Book&id=175050>

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата
1.	Праздник открытия «Планета детства»	сентябрь
2.	Беседа «Наши права и обязанности» (внутри объединения)	сентябрь
3.	Выборы Старосты секции	октябрь
4.	«День Матери»	ноябрь
5.	Новогодние елки	декабрь
6.	День защитника отечества конкурсная программа совместно с представителями казачьего центра «Сильные и смелые, ловкие - умелые»	февраль
7.	8 Марта «Подарок маме»	март
8.	Беседа «Никто не забыт, ничто не забыто» (ко дню победы)	май
9.	Военно-спортивная эстафета	май

