

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план (организация образовательной деятельности, режим тренировочной работы, планирование программного материала по месяцам).....	6
3. Содержание программы (цели, задачи, объем, содержание, планируемые результаты освоения образовательной программы).....	9
4. Методическое обеспечение (обучение предметным областям: теоретической подготовки, специальной, общей физической подготовки, использование приемов и методов обучения).....	12
5. Система контроля и зачетные требования	23
6. Список литературы.....	26

1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013) «Об Образовании в Российской Федерации». Общеобразовательная программа по боксу реализуется только на спортивно-оздоровительном этапе. Разработана на основе приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Многолетняя подготовка обучающихся по виду спорта «Бокс» – сложный процесс, состоящий из нескольких различных качественных уровней. Он включает:

- массовый спорт и начальную подготовку, основная цель которой – развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям, выбор вида спорта, укрепление здоровья, содействие физическому и гармоничному развитию, углубленное овладение специализацией;
- базовую подготовку, основная цель которой – создание предпосылок к дальнейшему повышению результатов;
- спорт высших достижений и высшее спортивное мастерство, основная цель которой – достижение максимально возможных спортивных результатов, спортивное долголетие.

Каждый уровень характеризуется своими целями, задачами, средствами и организацией подготовки. *Требования многолетней подготовки обучающихся реализуются на основе массовости, предварительного отбора спортсменов.* Спортивное учреждение реализует общие задачи подготовки обучающихся путем проведения работы с

резервами для большого спорта, *осуществляет преемственность между массовым и результативным спортом* высших достижений.

Высокий уровень современного спорта требует наряду с изменениями в методах и средствах тренировочного процесса более углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении личностных особенностей, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов в конкретном виде спорта. Характерным при этом является то, что по мере роста спортивных результатов, требования к индивидуализации тренировочного процесса резко повышаются.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» - программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров. Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 17 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе. Срок реализации программы 1 год.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники

бокса, выборе спортивной специализации, выполнении контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности 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.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юного спортсмена, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки. Центральной проблемой в этом случае является определение ведущих и отстающих физических качеств. Основной стратегией в тренировке должно быть не сглаживание индивидуальности, а, напротив, развитие сильных сторон организма и личности спортсмена, как ведущего условия достижения им высокого результата.

Данный подход к спортивной подготовке соответствует ведущим целям и задачам системы дополнительного образования детей, согласно которым образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Бокс относится к видам спорта по спортивным единоборствам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является спортивно-оздоровительной программной для широкого круга обучающихся, а также может служить подготовительным этапом к определению перспективных обучающихся для освоения программ предпрофессиональной подготовки.

2. Учебный план

2.1. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы. Тренировочная деятельность организуется в течение учебного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 38 недель (228 часов) учебных занятий.

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	Количество часов
Теоретическая подготовка	5	12
Практическая подготовка:	95	216
Общая физическая подготовка	25	57
Специальная физическая подготовка	10	24
Технико-тактическая подготовка	18	41
Совместные мероприятия с другими спортивными организациями	20	45
Другие виды спорта и подвижные игры	20	45
Зачетные требования	2	4
Итого:	100	228

2.2. Планирование программного материала по месяцам

Содержание занятий	Всего часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретические занятия	12	1	1	2	2	1	2	2	1	
Общая физическая подготовка	57	4	7	6	7	7	6	6	7	7
Специальная физическая подготовка	24	2	3	3	3	2	3	3	3	2
Технико-тактическая подготовка	41	4	4	5	4	5	5	5	5	4
Совместные мероприятия с другими спортивными организациями	45	4	5	5	5	6	5	5	5	5
Другие виды спорта и подвижные игры	45	3	6	5	5	5	5	5	5	6
Зачетные требования	4	2								2
Итого часов	228	20	26	26	26	26	26	26	26	26

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

2.3. Численный состав занимающихся, максимальный объем тренировочной деятельности

Таблица 1. Наполняемость учебных групп и режим работы

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года

Спортивно-оздоровительный	1	7	15-20	6	288	Овладение основами техники спортивной тренировки. Положительная динамика уровня общей физической подготовленности
---------------------------	---	---	-------	---	-----	--

2.4. Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 1 учебный год. Максимальное количество занятий в неделю – 3 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые обучающимся;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

2.5. Способы определения результативности

Основной показатель работы на спортивно-оздоровительном этапе - *стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню*

подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовки. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося.

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

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных испытаний и зачетных требований по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом.

3. Содержание программы

Образовательный процесс осуществляется на основе настоящей программы, расписания и норм СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Программа рассчитана на 38 недель учебных недель и реализацию годового учебного плана на 228 часов. Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно оздоровительных группах составляет – 2 академических часа.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Программа рассчитана на 1 год обучения для занимающихся в возрасте от 7 до 17 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 20 человек.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки принимаются дети, желающие заниматься физической культурой и спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для данного вида спорта, при письменном заявлении родителей и допуске врача. *Критериями*

успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам зачетных требований по ОФП и СФП и желание продолжить занятия.

Расписание занятий составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению тренера с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей учащихся.

При реализации программы возможно проведение массовых мероприятий, создание необходимых условий для совместного труда и (или) отдыха обучающихся, родителей (законных представителей).

Основной целью реализации Программы является осуществление образовательной деятельности по избранному виду спорта для детей и реализация услуг в интересах личности, общества, государства.

3.1 Цели и задачи программы

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);
- преемственность определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;
- вариативность предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты:

- Соблюдение правил безопасности занятий боксом.
- После проведения обучения предполагается овладение детьми, определенными знаниями, умениями, навыками.
- Выявление и осознание ребенком своих способностей.
- Умение владеть своим телом.
- Умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи тренера, уверенно, четко и осознанно.
- Умение оценивать свои творческие проявления и давать обоснованную оценку другим детям.
- Появление устойчивого интереса к занятиям.
- Повышение уровня физической подготовки.
- Снижение процента заболеваемости.

3.2. Планируемые результаты освоения программы

Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям в спортивную секцию бокса, развитие их

личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

С учетом специфики вида спорта, определяются следующие особенности организации образовательного процесса:

– комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с *гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся;*

– образовательный процесс (в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований) осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, осваивающих программу.

Учащимся, их родителям (законным представителям) рекомендуется проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

3.4. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы

В спортивно-оздоровительные группы (СОГ) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 7 лет до 17, имеющие медицинский допуск к занятиям, желающие заниматься боксом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе.

4. Методическое обеспечение

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков

обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контроль и зачетные требования, спортивно-массовые мероприятия).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые обучающимся;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

4.1 Теоретическая подготовка

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

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

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Форма оценки: собеседование. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	2
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире.	1
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу.	1
4	Гигиенические навыки.	Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний.	1
5	История бокса	История развития бокса в России и за рубежом.	1
6	История бокса	Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	1
7	Правила соревнований	Жесты рефери в ринге.	1
8	Режим дня.	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение.	2
9	Гигиенические навыки.	Вредные привычки и их профилактика.	2
Итого:			12

4.2 Практическая подготовка

3.2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

- Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять

равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств.

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

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

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

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

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

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

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

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч.

- Подвижные игры и эстафеты.

3.2.2 Техничко-тактическая подготовка

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,

3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

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

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

4.3. Организация тренировочного процесса

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

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных испытаниях, культурно-массовых мероприятиях.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

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

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

Педагогический мониторинг эффективности тренировочного процесса

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

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

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

Структура занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть.

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных

упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть.

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть.

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние.

Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Воспитательная работа

Главной задачей является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и

нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

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

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

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Строго выполнять установленные инструкции по охране труда и технике безопасности
2. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
3. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.
4. Перед началом занятий надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
5. Проверять санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
6. Проверять исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви воспитанников.

7. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время тренировочного занятия.
8. Проверять наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.
9. Проверять состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.
10. Соблюдать дисциплину на занятиях.
11. При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
12. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
13. По окончании занятия, убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия боксом проводятся в специализированном зале бокса. Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

Ринг боксерский,

Боксерские груши,
 Боксерские перчатки,
 Гантели,
 Гонг,
 Секундомер,
 Скакалки.

ЭКИПИРОВКА БОКСЕРА

Боксёрские перчатки защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 12 унций.

Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки.

Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими

Шлем – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, рассечений и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта.

Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты:

– открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей, – мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы.

Боксерки – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты

спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.

Боксерские бинты предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток

Главным элементом экипировки боксера, является боксерская капа, которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. Без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть.

Боксёрская форма – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки

является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см.

Бандаж предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания.

Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей

Обязательным элементом экипировки девушек являются майки и защищающие грудь протекторы – специальные пластиковые щитки. Защита груди предназначена для защиты женской груди от возможных гематом, которые могут привести к повреждению тканей.

5. Система контроля и зачетные требования

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу проведения контроля по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	+
Выносливость	Бег 500 метров	+	+	
	Бег 1000 метров			+
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	-	Не менее 20 раз
	Подтягивания	-	+	Не менее 3 раз
	Поднимание ног в висе на шведской	+	+	Не менее 10 раз

	стенке (выше 90°)			
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

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

5.1. Методические указания к проведению контроля и зачетных требований по ОФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп проводится контроль и прием зачетных требований ежегодно, два раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Прием зачетных требований проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

5.2. Методика выполнения и приема зачетных требований

1. Бег на 30, 500, 1000 метров

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

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки,

засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3.Подтягивание на перекладине

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

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

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

5. Упражнение на гибкость

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

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

6. Литература и информационное обеспечение

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

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

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
2. Сайт: [Минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) [Министерство Образования и Науки РФ](http://министрствообразованияинауки.рф)