

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР»»**

Принята на заседании  
тренерского совета

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШ «Лидер»»

Протокол № 6 от 18.08 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8 до 18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Ольга Владимировна Домрачева  
инструктор-методист МБУ ДО «СШ «Лидер»»

п. Абан  
2023

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка.....                                                           | 3  |
| 2. Учебный план.....                                                                    | 6  |
| 3. Содержание учебного плана.....                                                       | 8  |
| 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы.....                  | 12 |
| 5. Формы аттестации.....                                                                | 14 |
| 6. Диагностические средства.....                                                        | 14 |
| 7. Учебно-методическое обеспечение программы.....                                       | 17 |
| 8. Материально-техническое оснащение.....                                               | 20 |
| 9. Реализация дополнительной общеразвивающей программы в дистанционном<br>формате ..... | 20 |
| 10. Список литературы.....                                                              | 26 |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» является адаптированной, составленной с учетом правил организации и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс".

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1055 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс".

### **Краткая характеристика вида спорта «бокс»**

Бокс – это один из наиболее сильных и мужественных видов спорта, признан не только как эффективнейшее средство в разностороннем физическом развитии, но и как средство воспитания морали и силы духа. Бокс развивался еще с древних времен. Бокс как вид спорта представляет - спортивное единоборство.

Поединок двух соперников проводится на ринге. Квадратный ринг со стороной 4,9 - 6,1 м окружен канатами с 4-х сторон. Длительность боя зависит от количества раундов, обычно продолжительность составляет от 3-х до 12 раундов.

Как и в прочих видах спорта, в боксе требуется особое снаряжение спортсмена. На руки боксера обязательно надеваются мягкие боксерские перчатки. Под перчатками руки обматывают специальными бинтами, предотвращающими растяжения суставов, а также защищающих от травм. К выбору перчаток стоит отнестись серьезно, они не все одинаковы. Выбирают их по назначению (тренировка со снарядом, соревнование) и качеству (размер, материал, вес). На тренировках и любительском боксе также подбирают специальный шлем, защищающий голову от ударов и травм.

К состязаниям допускаются боксёры одинаковых весовых категорий, возрастной группы и равных по спортивному разряду. Действия, опасные для здоровья, полностью запрещены. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС), указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

По технике и тактике бокс считают одним из сложнейших видов спорта. Быстро изменяющаяся обстановка в бою требует от спортсмена способность мгновенно и четко ориентироваться в возникающих ситуациях, вовремя принимать и выполнять свои решения. Поэтому от боксера требуется ловкость, точность, быстрота. Умело применять различную технику и разумно использовать тактику. Бой на ринге требует от боксера большой интенсивности действий и хорошей подготовки организма. Поэтому очень важно выработать у боксёра выносливость и умение правильно и экономно расходовать свои собственные силы. В бою успешно пользоваться многообразными техническими

навыками, а также обладать волевыми качествами.

### **Направленность программы**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. Данная программа предполагает освоение по трём уровням:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
- базовый уровень - освоение основных элементов;
- продвинутый уровень – совершенствование мастерства.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта. На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний. На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна данной Программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Актуальность данной Программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

По технике и тактике бокс считают одним из сложнейших видов спорта. Быстро изменяющаяся обстановка в бою требует от спортсмена способность мгновенно и четко ориентироваться в возникающих ситуациях, вовремя принимать и выполнять свои

решения. Поэтому от боксера требуется ловкость, точность, быстрота. Умело применять различную технику и разумно использовать тактику.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса лиц проходящих спортивную подготовку, специализирующихся в боксе.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

### **Отличительные особенности программы**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия учреждения и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

### **Адресат программы**

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах).

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно – оздоровительном этапе подготовки – 10 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

В зависимости от возраста и степени физического развития, обучающиеся, при необходимости, могут быть скомплектованы в группы следующим образом: - младшего школьного возраста – 8-11 лет; - среднего школьного возраста – 12-14 лет; - старшего школьного возраста – 15-18 лет.

## Объём и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (42 недели), её объём 252 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по образовательным программам спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в учреждение, при наличии свободных мест).

## Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

Цель Программы: – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся, поддержание высокого эмоционального и физического уровня обучающихся, культурного и эстетического развития, отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта «бокс». Стратегической целью программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Задачи программы:

- популяризация вида спорта «бокс» и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- обучение основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях учреждения.

*Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по боксу (нагрузка 6 часов в неделю)*

| №<br>п/п | Наименование тем и разделов | Количество часов |        |          | Форма<br>контроля |
|----------|-----------------------------|------------------|--------|----------|-------------------|
|          |                             | Всего            | Теория | Практика |                   |

|    |                                                   |                               |    |     |                        |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------------|----|-----|------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка                       | 102                           | 2  | 100 | зачет                  |
| 2. | Специальная физическая и теоретическая подготовка | 45                            | 2  | 43  | зачет                  |
| 3. | Техническая и тактическая подготовка              | 85                            | 6  | 79  | зачет                  |
| 4. | Восстановительные мероприятия                     | 14                            | 2  | 12  | зачет                  |
| 5. | Инструкторская и судейская практика               | В процессе тренировки         |    |     | зачет                  |
| 6. | Контрольные нормативы                             | 6                             | 1  | 5   | Протоколы              |
| 7. | Участие в соревнованиях                           | (согласно календарному плану) |    |     | Протоколы соревнований |
|    | Всего часов:                                      | 252                           | 13 | 239 |                        |

### Учебный график

| № п/п | Наименование тем и разделов                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |        |          | Форма контроля |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Всего            | Теория | Практика |                |
| 1.    | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | 102              | 2      | 100      |                |
| 1.1   | Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей.                                                                                                                                       | 1                | 1      | -        | наблюдение     |
| 1.2   | Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.                                                                                                                                                                                                                                | 1                | 1      | -        | наблюдение     |
| 1.3   | Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др.                                                                                       | 90               | -      | 90       | наблюдение     |
| 1.4   | Эстафета. Спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                                                           | 10               | -      | 10       | наблюдение     |
| 2.    | <b>Специальная физическая и теоретическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                             | 45               | 2      | 43       |                |
| 2.1   | Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Воздействия и последствия допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил | 1                | 1      | -        | наблюдение     |
| 2.2   | Понятие СФП. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта. Закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.                                                                                                                                              | 1                | 1      | -        | наблюдение     |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                               |    |     |                        |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----|-----|------------------------|
| 2.3 | Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц | 33                            | -  | 33  | наблюдение             |
| 2.4 | Акробатические упражнения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5                             | -  | 5   | наблюдение             |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).                                                                                                                                                                                                                                                 | 5                             | -  | 5   | наблюдение, тесты      |
| 3.  | <b>Техническая и тактическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 85                            | 6  | 79  |                        |
| 3.1 | Значение технической подготовки в боксе. Правила бокса. Судейская терминология.                                                                                                                                                                                                                                                     | 2                             | 2  | -   | наблюдение             |
| 3.2 | Техническая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 61                            | -  | 61  | наблюдение, зачет      |
| 3.3 | Тактическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 22                            | 4  | 18  | наблюдение, зачет      |
| 4.  | <b>Восстановительные мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14                            | 2  | 12  |                        |
| 4.1 | Гигиенические средства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4                             | -  | 4   | наблюдение             |
| 4.2 | Психологические средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                             | 1  | -   | наблюдение             |
| 4.3 | Педагогические средства.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1                             | 1  | -   | наблюдение             |
| 4.4 | Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8                             | -  | 8   | наблюдение             |
| 5.  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В процессе тренировки         |    |     | зачет                  |
| 6.  | <b>Контрольные нормативы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6                             | 1  | 5   | зачет                  |
| 7.  | <b>Участие в соревнованиях</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (согласно календарному плану) |    |     | протоколы соревнований |
|     | Всего часов:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 252                           | 13 | 239 |                        |

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### **Рабочие программы по разделам и темам учебного плана:**

##### Рабочая программа раздела «Общая физическая подготовка»:

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса.

**Практика:** Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Она направлена на выполнение требований, которые диктуют условия поединка. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.



Общая физическая подготовка включает в себя:

- упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия; упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);
- упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту; бег, изменяя длину дистанции и скорость бега; длительный медленный бег; быстрый бег (темп бега может быть средним или переменным со спринтами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу);
- упражнения со скакалкой (длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений). В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин;
- спортивные игры;
- подвижные игры;
- упражнения с набивными мячами: мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу;
- упражнения с теннисными мячами: их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля);
- дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.;
- упражнения на расслабление: из полу наклоне туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полу наклоне туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Рабочая программа раздела «Специальная физическая и теоретическая подготовка»:

**Теория:** Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных сил природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Практика:** Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на

построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка включает в себя:

- упражнения для развития физических качеств;
- упражнения для развития быстроты действий боксера;
- упражнения для развития гибкости боксера;
- упражнения для развития выносливости боксера;
- упражнения для сохранения равновесия боксера;
- упражнения с мешком, грушей, настенной подушкой;
- акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

#### Рабочая программа раздела «Технико-тактическая подготовка»:

Теория. Значение технической подготовки в боксе. Правила проведения соревнований. Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Практика: Для успешных занятий боксом и ведения боя боксерам, прежде всего, необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Технико-тактическая подготовка включает в себя:

- техника нападения;
- техника защиты;
- тактика бокса.

Техника нападения, удары. Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Техника защиты. Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий. Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу). Тактика бокса.

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на:

- подготовительные (это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне, к ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия);
- наступательные (состоят из подготовительных действий непосредственного нападения,

они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях);

- оборонительные (относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его).

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель атак — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Контратака — переход к наступлению против атакующего занимающегося, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя. Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

#### Рабочая программа раздела «Восстановительные мероприятия»:

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит оттого, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Практика. Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

#### Рабочая программа раздела «Инструкторская и судейская практика»:

Юные боксеры готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в боксе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских боев в своей группе (по упрощенным правилам).

Рабочая программа раздела «Контрольные нормативы»:  
Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.  
Практика. Сдача контрольных нормативов.

Рабочая программа раздела «Спортивные соревнования, их организация и проведение»:

Теория. Правила проведения соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по боксу.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ**

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники бокса;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер-преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

- знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом.

Стартовый уровень

| Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- знать наиболее уязвимые места на теле боксёра;</li><li>- знать основы гигиены, закаливания организма, основы профилактики травматизма и правила техники безопасности;</li><li>- иметь представление об истории зарождения и развития бокса.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- уверенно передвигаться в боевой стойке на дальней дистанции боя;</li><li>- хорошо владеть одиночными длинными прямыми ударами в голову и туловище и защитами от них;</li><li>- изучить комбинации из двух действий, связанные с прямыми ударами и двойные защиты;</li><li>- иметь понятие о трёх ударных сериях из прямых ударов и слитных защитах.</li></ul> |

### Базовый уровень

| Знания                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать классификацию основных технических средств бокса: ударов, защит, передвижений;</li> <li>- знать основы врачебного контроля и самоконтроля, оказания первой медицинской помощи;</li> <li>- знать правила соревнований по боксу.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь уверенно пользоваться всеми техническими приёмами на дальней дистанции боя;</li> <li>- хорошо владеть одиночными короткими ударами (прямыми, боковыми, снизу);</li> <li>- изучить двух ударные комбинации из коротких ударов и защиты от них;</li> <li>- уметь вести бой на средней дистанции;</li> <li>- иметь представление о ведении боя на ближней дистанции.</li> </ul> |

### Продвинутый уровень

| Знания                                                                                                                                                                                                            | Умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила бокса;</li> <li>- действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;</li> <li>- технические приемы перехода из одной дистанции в другую</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- атаковать и защищаться от ударов снизу руками;</li> <li>- атаковать и защищаться от комбинаций из ударов руками на месте и в движении;</li> <li>- свободно перемещаться в боевой стойке;</li> <li>- проводить вводную и заключительную часть занятий;</li> <li>- анализировать свои атакующие и защитные действия;</li> <li>- анализировать действия соперника.</li> </ul> |

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного

образования, самореализация;

3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;

4. Формирование ценностных ориентаций;

5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;

6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;

7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя).

## 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование. Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## 6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень: внутришкольные соревнования по боксу.

Базовый уровень: муниципальные соревнования по боксу.

Продвинутый уровень: межмуниципальные и региональные соревнования.

### Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года)

7-8 лет

| № | Контрольные нормативы           | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|---------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                 | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                 | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                 | 5,6                      | 5,8           | 6,4     | 5,8             | 6,0           | 6,6     |
| 2 | Прыжок в длину с<br>места (см.) | 145                      | 130           | 110     | 135             | 120           | 100     |

|   |                                                                                             |      |      |      |      |      |      |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| 3 | Бег 1000 м (мин.)                                                                           | 6,20 | 6,35 | 7,00 | 6,50 | 7,10 | 7,50 |
| 4 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши); сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) | 3    | 2    | 1    | 12   | 7    | 4    |

**9-10 лет**

| № | Контрольные нормативы                            | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                  | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                  | 5,2                      | 5,6           | 6,0     | 5,4             | 5,8           | 6,2     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                     | 170                      | 155           | 125     | 160             | 150           | 115     |
| 3 | Бег 1000 м (мин.)                                | 5,10                     | 5,30          | 6,20    | 5,30            | 5,50          | 6,40    |
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз) | 6                        | 4             | 2       | 5               | 4             | 2       |

**11-12 лет**

| № | Контрольные нормативы                            | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                  | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                  | 5,0                      | 5,2           | 5,6     | 5,2             | 5,4           | 5,8     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                     | 180                      | 170           | 155     | 170             | 160           | 145     |
| 3 | Бег 1000 м (мин.)                                | 4,35                     | 4,50          | 5,40    | 5,00            | 5,30          | 6,10    |
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз) | 8                        | 6             | 4       | 7               | 5             | 3       |

**13 лет**

| № | Контрольные нормативы                            | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                  | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                  | 4,9                      | 5,1           | 5,5     | 5,1             | 5,3           | 5,7     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                     | 190                      | 180           | 160     | 180             | 170           | 150     |
| 3 | Бег 1000 м (мин.)                                | 4,20                     | 4,40          | 5,10    | 4,50            | 5,20          | 5,50    |
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз) | 9                        | 7             | 5       | 8               | 6             | 5       |

**14 лет**

| № | Контрольные нормативы        | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                              | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                              | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)              | 4,8                      | 5,0           | 5,4     | 5,0             | 5,4           | 5,6     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.) | 200                      | 190           | 170     | 190             | 180           | 155     |
| 3 | Бег 1000 м (мин.)            | 4,00                     | 4,30          | 5,00    | 4,30            | 4,55          | 5,40    |

|   |                                                  |    |   |   |   |   |   |
|---|--------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз) | 10 | 8 | 6 | 9 | 7 | 5 |
|---|--------------------------------------------------|----|---|---|---|---|---|

**15 лет**

| № | Контрольные нормативы                            | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                  | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                  | 4,6                      | 4,9           | 5,3     | 4,9             | 5,2           | 5,5     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                     | 205                      | 195           | 175     | 195             | 185           | 160     |
| 3 | Бег 1000 м (мин.)                                | 3,50                     | 4,10          | 4,40    | 4,20            | 4,40          | 5,20    |
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз) | 11                       | 9             | 7       | 10              | 8             | 6       |

**16 лет**

| № | Контрольные нормативы                            | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                  | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                  | 4,5                      | 4,8           | 5,2     | 4,8             | 5,2           | 5,5     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                     | 210                      | 200           | 180     | 195             | 185           | 165     |
| 3 | Бег 1000 м (мин.)                                | 3,45                     | 4,00          | 4,30    | 4,00            | 4,30          | 5,10    |
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз) | 12                       | 10            | 8       | 11              | 9             | 7       |

**17 лет**

| № | Контрольные нормативы                            | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                  | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                  | 4,4                      | 4,7           | 5,0     | 4,7             | 5,0           | 5,4     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                     | 220                      | 210           | 190     | 200             | 190           | 165     |
| 3 | Бег 1000 м (мин.)                                | 3,25                     | 3,45          | 4,15    | 3,50            | 4,20          | 4,50    |
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз) | 12                       | 10            | 9       | 12              | 10            | 8       |

**18 лет**

| № | Контрольные нормативы                            | Уровень подготовленности |               |         |                 |               |         |
|---|--------------------------------------------------|--------------------------|---------------|---------|-----------------|---------------|---------|
|   |                                                  | мальчики                 |               |         | девочки         |               |         |
|   |                                                  | продви<br>нутый          | старто<br>вый | базовый | продви<br>нутый | старто<br>вый | базовый |
| 1 | Бег 30 м (сек.)                                  | 4,3                      | 4,7           | 5,0     | 4,7             | 5,0           | 5,3     |
| 2 | Прыжок в длину с места (см.)                     | 225                      | 215           | 195     | 200             | 190           | 170     |
| 3 | Бег 1000 м (мин.)                                | 3,20                     | 3,40          | 4,10    | 3,45            | 4,10          | 4,40    |
| 4 | Подтягивание на высокой/низкой перекладине (раз) | 13                       | 11            | 9       | 13              | 11            | 9       |



## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

### **Рекомендации по организации образовательного процесса**

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

## **Психологическая подготовка**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности боксера.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого занимающегося один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств заключается в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой боя, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки, и наоборот, достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий спортсменов.

Современный бокс характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью действий. В процессе боя возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого - педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

## **Воспитательная работа**

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий

обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в бою, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские советы, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни открытых дверей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы учреждения, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в учреждении (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

#### **Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих боксеров Мирового бокса, методические разработки в области бокса.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по боксу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по боксу необходимы:  
спортивный зал, спортивная площадка, ринг.

| №  | Наименование оборудования  | Количество |
|----|----------------------------|------------|
| 1  | Спортивный зал             | 1          |
| 2  | Раздевалка для спортсменов | 2          |
| 3  | Боксерский ринг            | 1          |
| 4  | Боксерские груши           | 1          |
| 5  | Боксерские мешки           | 3          |
| 6  | Мячи футбольные            | 2          |
| 7  | Мячи набивные              | 5          |
| 8  | Мячи для большого тенниса  | 10         |
| 9  | Скакалки                   | 10         |
| 10 | Боксерские перчатки        | 6          |
| 11 | Скамейка гимнастическая    | 2          |
| 12 | Секундомер                 | 1          |
| 13 | Маты гимнастические        | 2          |

## **9. РЕАЛИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ**

Одной из форм организации образовательного процесса в подготовке обучающегося, ориентированного на профессию в области физической культуры и спорт является электронное образование с использованием технологий дистанционного обучения. Рабочая учебная программа электронного образования с использованием технологий дистанционного образования разработана на основе нормативных документов:

Данная программа рассчитана на организацию учебного процесса как в форме электронного обучения, так и смешанного обучения, т.е. использование очных форм в сочетании с дистанционными образовательными технологиями.

### **1. Цели и задачи**

Цель программы: развитие индивидуальных особенностей обучающихся на основе формирования навыков саморегуляции и осознанного выбора направления деятельности в сфере физической культуры и выбранного вида спорта.

Задачи.

Образовательные:

- обучение технике двигательных действий в виде спорта;
- обучение двигательным умениям и навыкам в смежных видах;
- формирование основ знаний по физической культуре и спорту, теории и методики физического воспитания;

- формирование навыков саморегуляции;
- обучение умению самоорганизации;
- обучение использования дистанционных технологий.

Развивающие:

- развитие познавательной активности;
- формирование творческой активности;
- формирование осознанного выбора, ориентированного на профессию;
- развитие навыков онлайн-общения;
- развитие индивидуального потенциала обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание воли, самообладания, дисциплинированности,
- формирование стремления к самопознанию;
- воспитание физических качеств с использованием технологий дистанционного образования.

Принципы построения программы

Общепедагогические принципы:

- Организация педагогического взаимодействия на основе компетентностного подхода к образованию. Данное взаимодействие позволяет ориентировать целеполагание занятий на формирование и развитие умений и навыков обучающегося.
- Интеграция учебной и социальной среды позволит влиять на изменения на уровне личности обучающегося. Создание сообществ и консультативный характер общения решают личностные проблемы обучающегося, позволяет самоутвердиться и оказывают педагогическую поддержку.
- Комплексное использование современных технологий - образовательных, управленческих, коммуникативных, информационных.
- Доступность и открытость дистанционного образования. Для устранения демотиваторов обучения в дистанционном режиме необходимо разнообразить формы общения, время их проведения, доступность в географическом отношении.
- Индивидуально-личностный подход к реализации задач физического воспитания. Данный принцип требует учета образовательных потребностей обучающегося, его индивидуальных особенностей, построения индивидуальных траекторий развития.

Специфические принципы:

Соблюдение возрастных и индивидуальных физических и функциональных особенностей обучающихся.

Постепенное увеличение физической нагрузки в течение дистанционного периода обучения.

Систематичность в занятиях физическими упражнениями.

Разнообразие форм мотивации к занятиям физическими упражнениями и контроля над разными аспектами их выполнения.

Проведение занятий в дистанционном формате осуществляется через специальные платформы для проведения онлайн-занятий:

- Zoom (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).
- Moodle (ссылка для скачивания, ссылка для ознакомления с инструкцией к программе).

Во время проведения онлайн-занятий можно использовать видеохостинг YouTube (ссылка). На этом сайте представлено очень много видеороликов с примерами занятий по физической культуре и спорту.

Для самостоятельной работы обучающихся можно использовать сайты «Российской электронной школы» (ссылка).

## 2. Учебный план

При разработке учебного плана реализации рабочей учебной программы с применением электронного образования на основе использования дистанционных образовательных технологий учитывается специфика подготовки юных спортсменов на основе периодичности тренировочного процесса с использованием микро-макроциклов, условий организации тренировочного процесса (наличие в данный момент спортивной базы, спортивного инвентаря, гаджетов и т.д.).

При совмещенном образовании сочетаются как аудиторные занятия (практические занятия с использованием спортивной базы), так и дистанционные формы. На каждое занятие (или используя микро-макроциклы) тренер-преподаватель разрабатывает план - конспект. В учебный план вводят следующие разделы:

1. Теоретические основы физической культуры и спорта (ссылка);
  2. Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по ОФП, ссылка);
  3. Вид спорта:
    - практические занятия (конспекты занятий, ссылка)
    - технические умения и навыки (ссылка)
    - специальные навыки (ссылка)
  4. Теоретические основы. Контроль и зачетные требования:
    - тестирование (ссылка);
    - анкетирование (ссылка);
    - онлайн-беседы;
    - наблюдение;
    - конкурсные проекты (презентация).
  5. Практическая часть может включать в себя:
    - мониторинг. Пример: выполнение обучающимися пробы Руфье для оценки работоспособности сердца и тренированности организма в целом.
    - педагогическое тестирование. Пример: выполнение контрольных упражнений, возможных в условиях квартиры, как этапа подготовки к сдаче нормативов в комплексе ГТО.
    - фото и видеоотчет. Пример: фото- и видео-фиксация специально подготовительных упражнений, утренней гимнастики. Также ученики могут сделать скриншоты своих пульсометров и отправить педагогу. Такой прием может мотивировать к двигательной деятельности в течение дня.
    - дневник самоконтроля. Пример: регулярное наблюдение обучающегося за состоянием своего здоровья и физического развития, и их изменений под влиянием занятий ФК и спортом. Дневник самоконтроля развивает метапредметные умения.
- Дневник помогает занимающимся познавать самих себя, приучать следить за собственным здоровьем, своевременно замечать степень усталости от умственной работы или физической тренировки.

### 6. Самостоятельная работа (ссылка).

Организация учебного процесса строится тренером-преподавателем на основе примерного алгоритма.

В целях контроля за работой обучающихся на занятиях тренер-преподаватель рассылает обучающимся «Спортивный дневник», который должен заполняться

ребенком после каждого занятия: перечислить выполненные им упражнения с указанием количества повторений и/или серий упражнений, описать самочувствие, настроение, ощущения, указать трудности, возникшие в процессе занятия.

Детям младшего школьного и дошкольного возраста в заполнении «Спортивного дневника» могут помочь родители.

Собранные дневники вместе с журналом, а также конспекты тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан сдать заместителю директора по учебно - тренировочной работе.

Конспекты тренировочных занятий, спортивные дневники занимающихся и журнал учета работы тренера являются подтверждением реализации дополнительной общеобразовательной программы и основанием для начисления заработной платы тренеру-преподавателю.

При осуществлении смешанного обучения каждый педагог действует по заданному алгоритму с той лишь разницей, что некоторые разделы практической части (техническая подготовка, специальные навыки) выносятся на очное обучение с использованием моделей смешанного обучения.

### **3. Методическое обеспечение образовательного процесса**

При осуществлении электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в практике физкультурно - спортивного направления возможно использование различных форм организации обучения и воспитания обучающихся.

Рекомендуемые формы обучения:

#### **1. Конкурс «Тренируемся вместе с СШ».**

Конкурс направлен на поддержание спортсменами спортивной формы во время режима самоизоляции, пропаганду здорового образа жизни, сохранение соревновательного духа. Для участия в конкурсе спортсменам необходимо прислать видео своей тренировки. Набравший наибольшее количество «лайков» становится победителем.

#### **2. Челлендж «Спортивный карантин».**

Задача челленджа – составить комплекс упражнений для тренировок в условиях самоизоляции с целью сохранения интереса спортсменов к занятию спортом. Последний участник, повторивший все предыдущие упражнения, добавив одно свое, и завершивший таким образом челлендж, становится победителем.

#### **3. Онлайн-соревнования по роуп-скиппингу.**

Для организации онлайн-соревнований можно использовать платформу Zoom, установленную на компьютерах и гаджетах участников и организаторов. Участники заранее разучивают 15 базовых упражнений и на соревнованиях за 30 секунд выполняют наибольшее количество повторений каждого упражнения. Побеждает команда, участники которой набрали наибольшее количество баллов.

#### **4. Онлайн профильная онлайн-смена «Юный судья по виду спорта» (может использоваться как в каникулярное время, так и образовательном процессе).**

Цель - формирование у обучающихся комплекса основных теоретических и практических навыков в судействе видов спорта, и достижение максимально возможного для каждого юного спортсмена уровня судейской подготовленности. В программу онлайн-смены включаются лекции заслуженных тренеров России, судей всероссийской категории, осуществляется ежедневное тестирование, по итогам которого выдаются сертификаты юного судьи.

#### 5. Заочная акция "Активное лето".

Цель акции - продолжение тренировок и сохранение соревновательного духа спортсменов в период пандемии. Для участия в Акции «Активное лето» необходимо наличие в смартфоне мобильного приложения Strava (скачать бесплатно можно на странице в магазине Google Play, или в iTunes), позволяющего определить количество километров, которые пробежал участник. Участники должны выполнять пробежки на свежем воздухе и предоставить 4 своих лучших результата, а также фото или видео начала и окончания пробежек посредством размещения в Instagram скриншотов страниц с лучшими достижениями. Победитель определяется по наибольшей сумме набранных километров.

Рекомендуемые формы воспитательной работы:

1. Календарь истории «Этот день мы приближали, как могли!» и информационный бюллетень «Удивительное в спорте». Цель – получение обучающимися новых знаний, поддержание интереса спортсменов к истории и спорту, пропаганда любви к родине и спорту. Размещение информации о событиях, произошедших в последние дни Великой Отечественной войны; об удивительных спортивных достижениях и интересных фактах из спорта.
2. Заочная военно-историческая викторина, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Проведение военно-исторической викторины направлено на проверку знаний обучающихся о событиях и фактах Великой Отечественной войны, получение обучающимися новых знаний с использованием выполнения тестовых заданий обучающимися.
3. Онлайн-экскурсия по Залу спортивной Славы, посвященная Дню России. Онлайн-экскурсия по Оренбургскому народному музею защитников Отечества имени генерала М.Г. Черняева, посвященная 75-летию Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов. Организация трансляции происходит посредством прямого эфира в социальной сети Instagram на официальной странице ДЮСШ.
4. Физкультурно-оздоровительная акция «Со спортом всей семьей» Физкультурно - оздоровительная акция посвящена Дню защиты детей. Принять участие в Акции могла любая семейная команда (дети и взрослые). Основное условие - видео семейной тренировки (не более 3 минут). В котором приоритет отдается ребенку, как основному организатору выполнения упражнений.

#### 4. Работа с родителями

В условиях дистанционного и смешанного обучения важно общение с родителями, которые становятся основными помощниками в организации обучения. С этой целью проводятся следующие мероприятия:

1. Онлайн-собрания, в содержании которых темы:
  - объяснение важности занятий ФК в период дистанционного обучения;
  - принципы работы в дистанционном режиме обучения;
  - разъяснение критериев оценки техники физического упражнения;
  - объяснение техники безопасности;
  - объяснение работы с инвентарем в домашних условиях;
  - объяснение родителям важности похвалы ребенка и отметки его успехов.
2. Онлайн-консультация (онлайн и групповые);
  - Педагог дает задание - родитель снимает это на видео и отправляет педагогу физической



культуры;

- Предоставление готовых комплексов упражнений и других методических материалов;
- Создание творческих конкурсов для мотивации совместной деятельности родителей и детей. Например, проведение семейного спортивного фото - кросса.

3. Создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения.

4. Педагогическая диагностика родителей с целью выявления знаний в области дистанционного обучения детей.

5. Техника безопасности.

Организация пространства для занятий физической культурой и спортом (далее-ФК) и инвентарь должны соответствовать технике безопасности. Так как обучение в домашних условиях подразумевает под собой ряд определенных пространственных и иного рода ограничений, выполнение упражнений с оборудованием снижается до минимального, за исключением наличия на занятиях гимнастического коврика или альтернативной ему замены.

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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

### Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539342  
Владелец Петровых Виталий Владимирович  
Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025