



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр  
организационно-методического  
обеспечения физического воспитания»

 / Н.С. Федченко  
« 30 » \_\_\_\_\_ 2022 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по виду спорта «БОКС»**

**Уровень сложности: продвинутый**

Направленность программы: физкультурно–спортивная

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Москва

2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (продвинутый уровень сложности) по виду спорта «БОКС» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 («О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Данная программа предназначена для педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей образовательных организаций, реализующих дополнительные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (продвинутый уровень сложности) по виду спорта «БОКС» одобрена экспертным советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», рекомендованы к реализации в образовательных организациях Российской Федерации (протокол заседания ЭМС № 2 от 17.03.2022 года).

## Содержание:

	стр.
1. Пояснительная записка	5
1.1 Актуальность программы	5
1.2 Педагогическая целесообразность программы	6
1.3 Отличительные особенности программы	6
2. Цели и задачи программы	6
2.1 Адресат программы	7
3. Формы и режим реализации программы	8
4. Планируемые результаты программы	8
4.1 Механизм выявления образовательных результатов программы	10
5. Учебный план первого года обучения	11
5.1 Содержание программного материала	12
6. Учебный план второго года обучения	14
6.1 Содержание программного материала	15
6.2 Общая физическая подготовка	17
6.3 Специальная физическая подготовка	18
6.4 Техничко-тактическая подготовка	19
6.5 Учебные бои (спарринги)	20
6.6 Тренировочные и соревновательные бои	21
6.7 Судейская подготовка	22
7. Организационно-методические условия реализации программы	23
7.1 Методические особенности реализации программы	23
7.2 Алгоритм занятия	24
8. Материально-техническое обеспечение программы	25
9. Кадровое обеспечение	25
10. Информационное обеспечение программы	26
11. Список нормативных документов	26
11. Список литературы	27

Приложение		
1	Таблица оценок физической подготовленности обучающихся	29
2	Таблица тестирования уровня специальной физической подготовленности	29
3	Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Бокс» теория	31
4	Примерный план совершенствования физических качеств, технических и тактических навыков	33
5	Нормативы по технической подготовке обучающихся	35
6	Воспитательная работа	37



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «БОКС» (продвинутый уровень сложности) (далее – Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности.

Бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта.

История боксерского движения в России неразрывно связана с государственностью. Еще век назад, в 1918 году, бокс как одна из неотъемлемых дисциплин вошел в программу обязательного военного обучения.

Бокс приобретает все большее признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания молодежи. Также бокс является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия боксом всесторонне охватывают и положительно влияют на все жизненно важные системы развивающегося организма подростка и могут быть рекомендованы для занятий в системе дополнительного образования как физкультурно-спортивной, так и физкультурно-оздоровительной направленности, в том числе и во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности обучающихся.

Боксер значит боец, защитник, чей характер оттачивается в ежедневных тренировках и постоянной борьбе. Бокс является эффективным средством деятельностью по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

### **Актуальность программы**

Занятия боксом всесторонне развивают подростков, учат вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль. Данная Программа может реализовываться в общеобразовательной организации в секциях школьного спортивного клуба, в системе дополнительного образования и внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

Программа ориентирована на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

### **Педагогическая целесообразность программы**

На занятиях боксом в первую очередь, совершенствуются основные психофизиологические функции, развиваются разнообразные двигательные навыки и физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость, сила, равновесие. Целесообразность программы определяется как средство воспитания и обучения в условиях общеобразовательной организации, направленное на оздоровление обучающихся, приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, их ранее предпрофессиональное самоопределение.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа направлена на воспитание и обучение детей, формирование условий для личностного роста ребенка, здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов. Программа помогает реализовать собственные способности ребенка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

## **2. Цели и задачи программы**

*Цель программы* – совершенствование технических приемов и действий в боксе, формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия боксом.

*Задачи:*

*Обучающие:*

- формирование общих представлений о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности обучающихся;
- сформировать знания о функциональных возможностях организма средствами бокса;
- сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, в ринге и мерах по профилактике травматизма;

- совершенствование основных технических приемов и элементов бокса;
- совершенствование технико-тактическим приемам ведения боя;
- освоить (формировать) знания об официальных правилах судейства в боксе;
- обеспечить условия для приобретения каждым обучающимся соревновательного опыта на соревнованиях различного уровня.

*развивающие:*

- развивать общую работоспособность и выносливость обучающихся;
- развить быстроту, координацию, ловкость, силу и скоростно-силовые качества, необходимые в боксе;
- способствовать развитию концентрации внимания;
- развить навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;

*воспитательные:*

- приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать навыки ответственности, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремленность, терпение, трудолюбие.
- сформировать навыки психологической устойчивости;
- развить умение накапливать соревновательный опыт;
- развить навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания;
- воспитывать осмысленное отношение к занятиям бокса;
- воспитывать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности.

*оздоровительные:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

### **Адресат программы**

*Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы, 15-17 лет.*  
Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления.

*Наполняемость учебной группы – 10-15 человек.*

*Условия зачисления*

Заниматься в группе могут юноши и девушки:



- прошедшие обучение по программе базового уровня сложности, сдавшие тестирование по ОФП, СФП и ТП с показателями, соответствующие среднему уровню подготовленности.

- иметь справку из районной (городской) детской поликлиники с указанием отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

- обучающиеся предоставившее личное заявление для зачисления в группу и согласие законных представителей или лиц их замещающих.

### **3. Формы и режим реализации программы**

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 2 года и реализуется в объеме 450 часов:

- первый год 216 часов – 36 учебных недель;
- второй год 234 часа – 39 учебных недель.

Занятия первого и второго года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (продолжительностью одного академического часа 45 минут, с перерывом 15 минут), количество часов в неделю – 6 часов.

**Форма и режим занятий:** форма реализации образовательной программы – очная;

формы организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебные занятия; в малых группах, индивидуальные;
- практические занятия;
- теоретические занятия;
- учебно-тренировочные бои;
- открытое занятие;
- соревновательная деятельность;
- контрольные занятия.

В процессе освоения программного материала применяются *основные средства обучения:*

общеразвивающие, оздоровительные и коррекционные упражнения; специальные и подготовительные упражнения, технические элементы бокса; дыхательные и восстановительные упражнения.

### **4. Планируемые результаты программы**

*Предметные результаты.*

По окончании *первого года* обучения обучающиеся будут *знать:*

- правила безопасного поведения во время занятий боксом, в спортивном зале, на ринге;

-основы личной гигиены, здорового образа жизни, закаливания, режима дня боксеров;

- достижения страны по боксу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских игр, о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах.

- особенности применения основ формирования сбалансированного рациона питания во время занятий и соревновательной деятельности боксера;

- терминологию бокса;

- правила организации и проведения официальных соревнований по боксу;

- роль физических качеств в подготовке спортсмена;

- психологическая подготовка, влияния занятий бокса на основные физиологические системы человека;

- основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха;

- понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий боксом;

*Уметь:*

- выполнять общеразвивающие, подготовительные, коррекционно-оздоровительные и специальные упражнения боксера;

- демонстрировать концентрацию внимания;

- демонстрировать координационные способности;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия с элементами бокса, составлять индивидуальный план тренировки;

- выполнять технические и тактические приемы бокса;

- демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовки, в соответствии своему возрасту;

- участвовать в соревнованиях;

- характеризовать и самоанализировать проведенный бой (спарринг).

По окончании *второго года* обучения обучающиеся будут *знать*:

- правила безопасного поведения во время занятий боксом, в спортивном зале, ринге; меры профилактики травматизма; причины возникновения спортивных травм на занятиях по боксу.

- характеристику роли и основных функций главных боксерских организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление боксом;

- терминологию бокса;

- тактические приемы ведения боя;

- средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей в боксе;

-уголовную, административную и дисциплинированную ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

*Уметь:*

- выполнять, подбирать и дозировать общеразвивающие, подготовительные, коррекционно-оздоровительные и специальные упражнения боксера в зависимости от задач занятия/тренировки по боксу;

- выполнять технические приемы в боксе;

- демонстрировать правильную технику передвижения на ринге;

- демонстрировать тактические приемы ведения боя;

- демонстрировать индивидуальную технику в боксе;

- выявлять ошибки в технике выполнения упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий боксера.

- принимать участие на соревнованиях различного уровня с достижением стабильности выступлений;

- осуществлять судейскую практику учебно-тренировочных боев.

*Личностными* показателями освоения, обучающимися, содержания программы по боксу являются умения:

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

### **Механизм выявления образовательных результатов программы**

Основные методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы являются: педагогическое наблюдение, теоретические знания и практическими умениями, и навыками в соответствии с годом, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, а также учет соревновательной деятельности.



### *Способы проверки результатов.*

В процессе изучения программы используются следующие формы подведения итогов контроля:

- **входной контроль** - осуществляется во время зачисления на обучение по программе продвинутого уровня сложности;

- **промежуточный контроль** - осуществляется в форме диагностики показателей уровня ОФП, СФП и ТП, уровня теоретических знаний в режиме: после первого полугодия первого года обучения, после второго полугодия первого года обучения и после первого полугодия второго года обучения;

- **итоговый контроль** – осуществляется в конце второго полугодия второго года обучения (ОФП, СФП и ТП, учет результатов соревновательной деятельности).

### *Способы оценки результатов.*

Подведение итогов реализации программы проводится в виде диагностики. Инструментарием диагностики итоговой аттестации являются контрольно-тестовые упражнения по ОФП (таблица 1), СФП (таблица 2), ТП. Диагностика уровня теоретических знаний осуществляется в форме беседы. В зачет итоговой аттестации включены результаты соревновательной деятельности обучающихся за последние полгода, но не ниже третьего места в регионе, районе.

За основу тестирования уровня физической подготовленности обучающихся взяты таблицы оценок общероссийской системы мониторинга.

Уровень физической и специальной подготовленности обучающихся определяется по среднему баллу.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий.

Результаты контрольных тестов фиксируются в дорожных картах обучающихся, с указанием показателей личностного роста, а также в протоколах соревнований, грамота, сертификат.

## **5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого года обучения**

№	Разделы и темы	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	2	1	1	беседа
2.	Общая физическая подготовка	61	2	51	диагностика

3.	Специальная физическая подготовка	62	2	60	диагностика
4.	Техническо-тактическая подготовка	73	4	68	диагностика
5.	Контрольные занятия	4	1	3	диагностика
6.	Соревновательная подготовка	12	2	10	учебные бои, соревнования.
7.	Инструкторская и судейская подготовка (практика)	10	2	8	учебные бои
8.	Итоговое занятие	1	1	-	подведение итогов
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА первого года обучения

### 1. Вводное занятие

#### Теоретическая часть.

Ознакомление с программой. Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по боксу, правила поведения в спортивном зале, на ринге. Основы личной гигиены, здорового образа жизни, закаливания, режима дня боксера. Особенности применения основ формирования сбалансированного рациона питания во время занятий и соревновательной деятельности боксера; Достижения страны по боксу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских игр, о легендарных отечественных и зарубежных спортсменах. Основы техники и тактика бокса. Правила и организация соревнований по боксу.

#### **Практическая часть:**

### 2. Общая физическая подготовка

#### Теоретическая часть.

Роль физических качеств в подготовке боксера. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий боксом. Индивидуальный план тренировки.

#### Практическая часть.

Упражнения для комплексного развития физических качеств обучающегося: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости: строевые упражнения; ходьба, бег; прыжки; подскоки; акробатические упражнения; оздоровительные, коррекционные, подготовительные упражнения;

общеразвивающие упражнения с предметом и без; упражнения с отягощением; упражнения с набивными мячами; упражнения в равновесии; упражнения для развития ловкости, подвижные и спортивные игры.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### Теоретическая часть.

Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки.  
Подбор упражнений для самостоятельных занятий боксом.

#### Практическая часть.

Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунктбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на выносливость, быстроту движений, сохранение равновесия упражнения на расслабление.

### **4. Техничко-тактическая подготовка**

#### Теоретическая часть.

Взаимосвязь техники и тактики. Психологическая подготовка. Установка на предстоящий бой. Характеристика техники соперника. Тактический план боя. Восстановительные средства и мероприятия.

#### Практическая часть.

Боевые стойки и передвижения.

Удары левой и правой рукой в голову и защита от них, удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них.

Запрещенные действия и удары.

Применение изученного материала в условных боях.

### **5. Контрольные занятия**

Теоретическая часть. Техника выполнения контрольных упражнений.

#### Практическая часть.

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, теоретических знаний.

### **6. Соревнования и судейская практика**



Теоретическая часть. Правила и организация соревнований по боксу. Официальные правила судейства в боксе. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

Практическая часть.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Судейство учебно-тренировочных боев.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

## 7. Итоговое занятие

Теоретическая часть.

Обобщение результатов прошедшего года: итоги тестирования, участия в соревнованиях. Подведение итогов первого года обучения.

## 6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН второго года обучения

№	Разделы и темы	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	2	1	1	беседа
2.	Общая физическая подготовка	62	2	60	диагностика
3.	Специальная физическая подготовка	67	3	64	диагностика
4.	Техническо-тактическая подготовка	78	4	74	диагностика
5.	Контрольные занятия	4	1	3	диагностика
6.	Соревновательная подготовка	12	2	10	учебные бои, соревнования.
7.	Инструкторская и судейская подготовка (практика)	10	2	8	учебные бои
8.	Итоговое занятие	1	1	-	подведение итогов
	<b>Итого:</b>	<b>236</b>	<b>16</b>	<b>220</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА второго года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### Теоретическая часть.

Ознакомление с программой второго года обучения. Техника безопасности на занятиях и профилактика травматизма. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по боксу. Закаливание организма. Самоконтроль в процессе занятий боксом. Средства и методы совершенствования технического мастерства и двигательных способностей. Характеристика и роль основных функций главных боксерских организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление боксом. Допинг – запрещенные фармакологические препараты. Уголовная. Административная и дисциплинированная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

### **2. Общая физическая подготовка**

#### Теоретическая часть.

Подбор, содержание и дозировка упражнений в зависимости от задач занятия. Упражнения на развитие физических качеств боксера. Тесты по общей физической подготовке.

#### Практическая часть.

Упражнения для комплексного развития физических качеств: строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов, исполняемые как на месте, так и при ходьбе (упражнения на силу, гибкость, расслабление), общеразвивающие упражнения с предметом (набивной мяч, булавы, гантели, скакалка, канат и др.). Элементы гимнастики и акробатики. Спортивные игры.

### **3. Специальная физическая подготовка**

#### Теоретическая часть.

Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Подбор упражнений для развития специальных физических качеств боксера.

#### Практическая часть.

Подготовительные упражнения, построенные на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защиты); упражнения с боксерскими снарядами: удары по мешку, груше, настенной подушке и другим специальным боксерским снарядам; упражнения на ринге: бой с тенью как упражнение,

развивающее необходимо в бою ловкость; условный бой с партнером, ограничиваемый изучением отдельных элементов техники; вольный бой как боевая практика боксера. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на расслабление.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка**

##### Теоретическая часть.

Технические и тактические навыки. Упражнения на совершенствование индивидуальных особенностей техники у каждого занимающегося. Моральная и психологическая подготовка. Тактика ведения боя.

##### Практическая часть.

Упражнения на совершенствование боевых стоек, передвижений, ударов: сила и точность ударов, подвижность и маневренность перемещения в разных направлениях.

Упражнения на совершенствование защитных действий, обманных действий во время атак.

Применение изученного материала в условных боях.

#### **5. Контрольные занятия**

##### Теоретическая часть.

Техника выполнения контрольных тестов.

##### Практическая часть.

Выполнение контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

#### **6. Соревнования и судейская практика**

##### Теоретическая часть.

Организация соревнований по боксу. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

##### Практическая часть.

Участие в соревнованиях различного уровня.

Судейство учебно-тренировочных боев.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы.



Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

## **7. Итоговое занятие**

### Теоретическая часть.

Обобщение результатов прошедшего года: итоги тестирования, участия в соревнованиях. Подведение итогов прохождения программы.

### **Общая физическая подготовка**

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

*Общеразвивающие и координационные упражнения.* Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

*Ходьба* обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, скрестными переменными шагами вперед, назад, спортивная.

*Бег* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

*Прыжки* в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями,

*Упражнения без предмета* для мышц рук и плечевого пояса, для мышц шеи, живота, спины, ног.

*Упражнения с предметами:* скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами и другими отягощениями.

*Акробатические упражнения:* кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок одна нога вперед; кувырок из стойки на голове и руках, парный кувырок вперед, назад; перевороты вперед, боком.

*Спортивные игры:* подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

*Парные упражнения:* кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с

захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине поперек и продольно.

*Упражнения на гибкость:* специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений)

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития силы:* упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук с легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

*Упражнения для развития быстроты:* выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медбола и нанесения ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе; защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальном темпе; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам»; по пневматической груше и др.

*Упражнения на выносливость.* Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей обучающихся: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; многораундовое выполнение прыжков со



скакалкой; многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

*Упражнения на расслабление:* из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное отпускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона 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, свободное покачивание, встряхивание другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

*Имитационные упражнения:* имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

*Упражнения с партнером:* выполнение различных технических действий по макиваре; выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером; спарринг с партнером по заданию, ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксеров различных стилей и т. д.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основы техники и тактики бокса. Понятие о технике бокса: типовая, индивидуальная, базовая. Боевая стойка. Атакующие, контратакующие приемы. Одиночные и двойные удары. Серии ударов. Обманные удары. Нокаутирующие удары. Передвижения. Защитные движения. Элементы борьбы. Темп. Способы ведения боя. Технический минимум боксера должен содержать следующие элементы:

*Боевая стойка* - стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением. Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительных движений (действий) боксера,

основанных на его замыслах, и от поведения противника. Любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям: обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий; обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны; обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости. Боевые стойки у боксера: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

*Передвижения.* Главное место в способах передвижения в боксе занимают приставные шаги. Применяются скачки и подскоки, скрестные и обычные шаги. Так называемые челночные шаги вперед и назад, отталкиваясь то левой, то правой ногой, сочетая шаги с движениями туловища назад и вперед.

*Боевая дистанция.* В практике бокса существует три дистанции – дальняя, средняя и ближняя. Дистанции в бою на ринге изменяются в результате решения технических, тактических задач, а также зависят от физических, психологических качеств и от манеры боя боксеров. Обучающийся должен различать каждую дистанцию и уметь выполнять различные удары, находясь на той или иной дистанции от снаряда или противника.

*Удары.* Всего насчитывается двенадцать ударов:

- прямые удары (прямой удар левой в голову, прямой удар правой в голову, прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в туловище);
- боковые удары (боковой удар левой в голову, боковой удар правой в голову, боковой удар левой в туловище, боковой удар правой в туловище);
- удары снизу (удар снизу левой в голову, удар снизу правой в голову, удар снизу левой в туловище, удар снизу правой в туловище).

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится.

*Защита* – в технике бокса различается пять основных видов защиты: подставка (осуществляется в основном движениями руками), отбив (движениями руками), уклон (движениями туловища), нырок (движениями туловища) и уход (движениями ног). Ни одна из защит немислима без координированного сочетания движения рук, ног и туловища.

### **Учебные бои (спарринги)**

В учебных боях специальными заданиями совершенствуется техника определенных приемов и тактические умения в условиях единоборства с «противником».

Выделяют следующие виды спарринга:  
- самостоятельная отработка приема в парах, свободно передвигающихся по



площадке (рингу), когда обучающиеся достаточно правильно владеют координацией основных боевых действий и умеют рассчитывать дистанцию, передвигаясь перед партнером, педагог может дать упражнения, в которых юные боксеры самостоятельно изучают и применяют заданный прием. Для самостоятельных упражнений в приеме отводится от 3 до 5 мин., в зависимости от сложности приема, и определяется, кто из партнеров будет атаковать, а кто защищаться. Обучающиеся упражняются, передвигаясь по площадке в условиях, сходных с тренировочными или соревновательными боями.

*- условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров*, когда внимание обучающихся необходимо сконцентрировать на каком-либо конкретном техническом приеме или тактическом элементе, им дается задание совершенствоваться в выполнении этого действия в боевых условиях, не отвлекаясь на другие. Например, действия одного партнера ограничиваются только одним — двумя атакующими ударами, а действия другого заключаются в каком-либо способе защиты от данных ударов или в контрударе, соединяемом с этим способом защиты. Конкретное узкое задание в условном бою можно давать в первоначальном обучении новичков и в тренировке квалифицированных обучающихся, когда требуется, тщательно упражняясь, в совершенстве овладеть каким-либо техническим приемом. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и тренировки и содействует технической подготовке.

*- условный бой с широкими технико-тактическими задачами*, этот методический прием считается одним из основных для технического совершенствования обучающегося. Действия партнеров в таком бою обусловлены более широкими заданиями, однако они всегда бывают конкретными, имеющими целью совершенствовать обучающихся в определенном направлении. В таких боях не только совершенствуется техническое мастерство, но и развиваются специальные качества — специальная выносливость, быстрота, ловкость.

### **Тренировочные и соревновательные бои**

В тренировочных и соревновательных боях обучающимся предоставляется полная свобода в выборе средств и форм ведения боя. Основная задача такого «вольного» боя — тактически переиграть противника, создать выгодные моменты и умело использовать для нанесения удара.

*Вольный бой.* В отличие от условного, состоит в произвольных действиях партнеров и не ограничивается каким-либо условием, кроме соблюдения мер безопасности. Здесь обоим обучающимся предоставляется полная возможность

действовать по собственному усмотрению и творчески подходить к решению различных тактических задач и построению боя в целом. Вольный бой — основное упражнение, в котором обучающийся самоопределяется и вырабатывает индивидуальную манеру боя. Такой бой не должен быть грубым, силовым: грубый бой, силовой обмен ударами не имеет никакого тренирующего значения, никакой пользы обучающемуся он не принесет. Установкой в вольном бою всегда должно быть искусное обыгрывание партнера, пользуясь разнообразной техникой и гибкой тактикой. При проведении вольного боя следует принимать все меры предосторожности, чтобы не получить повреждения.

*Соревновательный бой.* В отличие от вольного боя, в соревновательном появляется дополнительная мотивация в виде определения победителя, что существенно увеличивает психологическую нагрузку на обучающегося. Отдельно следует отметить тренировочный и психологический эффект участия в официальных соревнованиях, которые предполагают наличие еще двух факторов — бой против мотивированного незнакомого противника и ответственность за «лицо» своей образовательной организацией.

### **Судейская подготовка**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль педагога, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Педагог обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Педагог должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие педагога в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам начинающим боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей -стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.



## 7. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Методические особенности реализации программы

В образовательном процессе используются следующие методы: общепедагогические и специальные.

Общепедагогические:

Словесный метод: объяснение, беседа, диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом, консультация, создание представления о двигательном действии;

Наглядный метод: показ упражнений педагогом, демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий, предметно-модельная и макетная демонстрация, видео-демонстрация;

Практический метод: упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Специальный метод:

- метод строгого регламентированного упражнения;
- метод расчлененного-конструктивного упражнения;
- метод целостно-конструктивного упражнения;
- метод сопряженного упражнения;
- метод избирательного упражнения;
- соревновательный метод.

Занятия боксом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

*Групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для формирования навыков работы в коллективе, воспитывает такие личностные качества как ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку, создает условия микро - соперничества во время занятий. Кроме того, групповая форма обучения позволяет обучающимся работать не только в коллективе, но и индивидуально.

*Индивидуальная форма обучения* - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность отдельным обучающимся (хорошо успевающих, среднеуспевающих, слабоуспевающих) отрегулировать темп выполнения заданий/упражнений в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

*Фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как задания/упражнение выполняются обучающимися всей группы одинаково для всех под руководством педагога.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

### **Алгоритм занятия**

Основной формой организации образовательного процесса в Программе является учебно-тренировочное занятие. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15 % от общей длительности. Включает в себя общетеоретические знания о физической культуре и практическую деятельность. Задача - организовать обучающихся, подготовить организм к предстоящей физической нагрузке, к выполнению более сложной работы основной части занятия. Для содержания этой части характерны строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без, различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, т.е. общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия.

Основная часть занятия длится от 70 до 80 % общего времени. Задачи - овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; развитие быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; воспитание нравственных качеств обучающихся.

Заключительная часть длится от 7% до 10% общего времени. Задачи - завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести в относительно спокойное состояние организм. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс обучения. Отчасти это достигается при использовании дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов, включающие в себя:

- видеозаписи с записью боев различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- плакаты.

## **7. Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий боксом с спортивным зале должны быть предусмотрена установка тренировочного оборудования на подвесах с креплением к потолочным конструкциям и стенам (боксерских мешков, груш, настенных подушек и др.).

Для реализации программы необходимо следующее *оборудование и спортивный инвентарь*:

- перчатки боксерские – 15 пар;
- перчатки боксерские снарядные – 15 пар;
- шлем боксерский -15 штук;
- груша боксерская набивная – 3 штуки;
- груша боксерская пневматическая – 3 штуки;
- мешок боксерский – 5 штук;
- ринг боксерский (6х6);

*дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь*:

- лапы боксерские – 10 пар;
- мячи набивные (медицинбол) – 3 комплекта;
- мат гимнастический – 4 штуки;
- мяч баскетбольный – 15 штук;
- мяч теннисный – 15 штук;
- мяч футбольный – 2 штуки;
- скамейка гимнастическая – 5 штук;
- скакалка гимнастическая – 15 штук;
- стенка гимнастическая – 6 штук;
- гантели массивные (от 1 до 6 кг) – 4 комплекта;
- эспандеры – 15 штук;
- макивары – 8 штук.

## **9. Кадровое обеспечение**

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г. № 298н и/или профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н.



Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно, повышающим квалификацию через курсовую подготовку, участие в мастер-классов, конкурсах профессионального мастерства.

## **10. Информационное обеспечение программы**

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные педагогом дополнительного образования и/или тренерами-педагогами, размещенные на официальных сайтах образовательных организаций.

На ряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на сайтах:

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

<http://rusboxing.ru/>

## **11. Список нормативных документов**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года 273-ФЗ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской федерации» (с изменением на 6 марта 2022 года).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

## 12. Список литературы

### Используемая литература

1. Аганянц Е.К., Функциональная структура целостного поведения, Физиология мышечной деятельности (под ред. Я.М. Коца) Москва, ФиС 2002
2. Бахрах И.И., Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами, Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство) Москва, Медицина, 2005.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. Москва, ФиС, 2003.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям Москва, ФиС, 2005.
5. Бокс: учебное пособие для тренеров, под ред. К.В. Градополова, Москва, ФиС 2003.
6. Бокс. Энциклопедия, составитель Н.Н. Тараторин, Москва, Terra Спорт, 2008.
7. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра, Москва, ФиС, 2007
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса, Москва, ФиС, 2005.
9. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра, Москва, ФиС, 2008.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику, Санкт-Петербург, «Мир и семья», «Интерлайн», 2000
11. «Учебная программа по боксу для спортивных школ» МУ СШ № 1, [www.tutbass.ru/programma-otdelenie-books.htm](http://www.tutbass.ru/programma-otdelenie-books.htm)
12. А.П. Герасимов «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу» (углубленный уровень), срок реализации 1 год, ГБОУДО ДТДиМ имени А.П. Гайдара, Москва, 2018.
13. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, Москва, ФиС, 1991г.
14. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, Советский спорт, 2007.
15. Градополов К.В., Бокс, учебник для институтов физической культуры, Москва, «ИНСАН», 2010
16. Щитов В.К. , Бокс для начинающих, «Фиар-Пресс», Москва, 2001.
17. Рожко, Г.Т. Психологическая подготовка боксера, Научные труды SWorld. 2015. Т. 14. № 3 (40).
18. И.П. Дегтярев, «Бокс», Учебник для институт физической культуры, «Физкультура и спорт», 1979.
19. В.К. Лесков, М.Н. Матвеев, «Бокс. Левша в боксе», ДИФ 2000 г.

20. Тажибаев, С.С. Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации, Молодой ученый. 2015. № 2 (82).
21. Теория и методика бокса: Учебник, Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, Современный спорт, 2009.
22. Щербаков, С.И. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы ведения боя, Москва, 2003.
23. Колесник И.С. Формирование ведущих морально-волевых качеств как структурный компонент спортивной подготовки боксеров, Ульяновск, 2015.
24. Колесник, И.С. Интеллектуальная подготовка боксеров, Москва: Теория и практика физической культуры, 2015.
25. Лихачев, В.О. Методика технико-тактической подготовки юных боксеров к ведению боя на ближней дистанции, Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2016. № 1 (5).
27. Овчинников, Ю.Д. Педагогическая биомеханика: тренерский взгляд на занятия детей боксом, Эксперимент и инновации в школе. 2016. № 2.
28. Петров, А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет, Набережные Челны, 2010.
29. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. «Бокс – благородное искусство самозащиты (сборник), Москва, ФИАР-Пресс, 2005.
30. Градополов К.В. «БОКС», издательство «Физкультура и спорт», Москва 1965 г.  
[https://www.zinref.ru/000\\_uchebniki/05000sport/006\\_00\\_BOKS\\_Gradopolov\\_4\\_izdanie\\_1965/000.htm](https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/000.htm)
31. Электронные информационные и образовательные ресурсы:  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)  
[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)  
<http://rusboxing.ru/>



Таблица 1

Таблица оценок физической подготовленности обучающихся

Возраст лет	Бег 30 метров, сек.					
	мальчики			девочки		
	высокий 5 баллов	средний 3 балла	низкий 1 балл	высокий 5 баллов	средний 3 балла	низкий 1 балл
15	4,5 и ниже	4,8 – 5,0	5,5 и выше	4,9 и ниже	5,3 – 5,5	6,1 и выше
16	4,4 и ниже	4,7 – 4,8	5,2 и выше	4,8 и ниже	5,2 – 5,4	6,1 и выше
17	4,3 и ниже	4,6 – 4,7	5,1 и выше	4,8 и ниже	5,2 – 5,4	6,1 и выше

Возраст лет	Прыжок в длину с места, см.					
	мальчики			девочки		
	высокий 5 баллов	средний 3 балла	низкий 1 балл	высокий 5 баллов	средний 3 балла	низкий 1 балл
15	217 и выше	192 - 203	174 и ниже	194 и выше	166 - 179	149 и ниже
16	228 и выше	203 - 214	185 и ниже	198 и выше	174 - 185	159 и ниже
17	238 и выше	213 - 224	195 и ниже	204 и выше	178 - 190	161 и ниже

Возраст лет	Бег 1000 м, мин и сек.					
	мальчики			девочки		
	высокий 5 баллов	средний 3 балла	низкий 1 балл	высокий 5 баллов	средний 3 балла	низкий 1 балл
15	3.55 и ниже	4.29-5.01	5.46 и выше	4.43 и ниже	5.16-5.48	6.33 и выше
16	3.45 и ниже	4.19-4.51	5.36 и выше	4.33 и ниже	5.04-5.38	6.23 и выше
17	3.35 и ниже	4.09-4.41	5.26 и выше	4.22 и ниже	4.55-5.27	6.12 и выше

Возраст лет	Подтягивание на перекладине в висе			Подъем туловища в сед за 30 сек		
	мальчики			девочки		
	высокий 5 баллов	средний 3 балла	низкий 1 балл	высокий 5 баллов	средний 3 балла	низкий 1 балл
15	12 и выше	8-9	15 и ниже	23 и выше	19-20	13 и ниже
16	12 и выше	9	4 и ниже	24 и выше	20-22	14 и ниже
17	13 и выше	9	5 и ниже	25 и выше	20-23	14 и ниже

Таблица 2

Тестирование уровня специальной физической подготовленности

Возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Челночный бег 3 x 10 метров, (сек.)</b>						
15	7.0	7.2	7.4	7.4	7.6	7.8
16	6.8	7.0	7.2	7.2	7.4	7.6
17	6.8	7.0	7.2	7.2	7.4	7.6
<b>Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек., за 1 мин. (кол-во раз)</b>						
15	48	44	40	44	40	36

16	52	47	44	47	44	40
17	52	47	44	47	44	40
<b>Прыжки на скакалке за 1 мин., (кол-во раз)</b>						
15	125	110	100	130	115	105
16	135	125	110	140	125	110
17	135	125	110	140	125	110
<b>Приседание на правой, левой ноге – «пистолетик» с опорой, (кол-во раз)</b>						
15	11	10	9	9	8	7
16	12	11	10	10	9	8
17	12	11	10	10	9	8
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) б/времени</b>						
15	22	18	16	14	12	10
16	24	20	18	15	13	11
17	26	22	20	16	14	12

<b>Выполнение ударов руками по боксерскому мешку за 1 мин. , (кол-во раз)</b>						
15	150	135	120	135	120	105
16	150	135	120	135	120	105
17	155	140	125	140	125	110
<b>Ускорение на 10 метров из боевой стойки, (сек.)</b>						
15	2,4	2,6	2,8	2,8	3,0	3,2
16	2,2	2,4	2,6	2,6	2,8	3,0
17	2,2	2,4	2,6	2,6	2,8	3,0

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся  
по программе «Бокс» (теория)**

Критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Бокс» проводится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, проектной, творческой работы. Например, «Правила организации и проведения официальных соревнований по боксу»

Критерии оценивания обучающихся  
в области знаний по физической культуре

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов педагога/тренера-преподавателя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.



Неудовлетворительно/ 2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
---------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### Примерный индивидуальный план совершенствования физических качеств и формирования технических и тактических навыков боксера

Задачи	Средства
Развитие общей и специальной боксерской выносливости	<p>Выполнять длительно и в быстром темпе упражнения на снарядах, увеличивая их продолжительность (до 4 - 5 мин) количество (до пяти-семи). Увеличение количества ударов в условном бою, быстроты их нанесения.</p> <p>Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, упражняться в нанесении ударов по мешку и груше.</p> <p>В систематических занятиях широко использовать общеразвивающие упражнения, бег на средние дистанции, использовать игровые виды спорта баскетбол, волейбол и т.д.</p>
Развитие быстроты действий	<p>Изучение и совершенствование боевых приемов в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добиваясь максимальной быстроты. Увеличить количество «взрывных» действий в условном бою. В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий.</p>
Развитие силы и точности удара	<p>Быстро атаковать в упражнениях на снарядах. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинах и по груше, следить за правильным положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения</p>
Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	<p>Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и парах. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на резинах, способствующий развитию</p>

	уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах.
Развитие подвижности и маневренности перемещения в разных направлениях	Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к стене; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника, уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции.
Развитие легкости в ведении боя	Особое внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов.
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками.
Совершенствование выполнять обманные действия во время атак	Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, Упражнения в бою с тенью перед зеркалом.
Устранение излишнюю напряженность мышц в процессе боя	При упражнениях с лапами под тщательным контролем тренера научиться мгновенно расслаблять мышцы после нанесения удара. При упражнениях в вольном бою и с боксерскими снарядами рационально соразмерять свои усилия
Совершенствование активных действий в раунде	Стремиться в вольных боях действовать активно. Повысить общий темп боя с партнерами. Избегать пауз в бою, сочетать защиты с встречными и ответными ударами. Постоянно сохранять инициативу в бою. Подготавливать атаки финтами. Пользоваться контратаками для перехватывания инициативы боя у партнера
Развитие силу плечевого пояса и брюшного пресса	Практиковать на занятиях упражнения с гантелями, на гимнастических снарядах, в метании легкоатлетических снарядов, в борьбе с партнером, гимнастические упражнения без предметов



### Нормативы по тактической подготовке обучающихся

№ п/п		Весовые категории и оценка в баллах		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1.	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5 - выполнение без ошибок; 4 – с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом); 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1 – не выполнения данного технического действия.		
2.	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например небольшой замах при ударе); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом) 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.		
3.	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание»	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, руки опущены); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой); 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.		
4.	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом)		

		2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.
5.	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом) 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.

### Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, спортивной этики и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. 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.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога дополнительного образования. Талантливый педагог воспитывает в ребенке дисциплинированность, умение контролировать свои эмоции, признавать свои ошибки и трезво смотреть на ситуацию, уверенность в себе, упорство. Во взрослой жизни эти навыки помогают человеку достойно выходить из сложившихся жизненных ситуаций, достигать поставленных целей. Какую бы цель ни поставил перед собой человек – добиться успехов в бизнесе, показать отличные спортивные результаты, создать надежную семью и воспитать ребенка, – навыки, полученные на тренировках, помогут ему достичь этой цели.

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.

Для этого педагогом используются разнообразные формы работы с обучающимися:

- профориентационные мероприятия (встречи с известными спортсменами; тренерами-преподавателями);
- участие в физкультурно-оздоровительных акциях, праздниках: «День здоровья», День «Легкоатлетической эстафеты», «Со спортом всей семьей», Всероссийской заочной акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»;
- участие в соревнованиях, посвященных памятным датам: соревнования, посвященные Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, соревнования ко «Дню защитника Отечества», соревнование по боксу памяти Залесского Ю. Д. (соревнования в честь выдающихся спортсменов в области физической культуры и спорта);
- проведение конкурсов, акций, выставок, направленных на приобщение обучающихся к социально-педагогической деятельности по профилактике пагубных привычек, духовному и физическому совершенствованию,



к ценностям олимпийского движения и его идеалов, пропаганде здорового образа жизни, ведению исследовательской и творческой деятельности, участию в волонтерском движении;

- повышение уровня мотивация обучающихся за счет поощрений, убеждений и др;

- самостоятельная проектная работа в летний оздоровительный период.

Большое внимание отводится работе с родителями:

- проведение собраний, дискуссионных площадок, встреч по вопросам воспитания культуры поведения юных боксеров;

- создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения;

- разъяснительные работы среди обучающихся и родителей (законных представителей) по правовым вопросам и разрешению конфликтных ситуаций в семье;

- посещение всеми участниками образовательных отношений (обучающийся, педагог, родитель) открытых занятий, соревнований по боксу.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. И направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревнований.