

**Муниципальное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение
«Спортивная школа бокса им. В.Х. Тараша»**

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБФСУ
«СШ бокса им. В.Х. Тараша»
О.В. Красилова
« 11 » января 2022г.



ПЕРЕСМОТРЕНО:
Решением тренерского совета
МБФСУ «СШ бокса им. В.Х. Тараша»
Протокол № 1 от 11.01.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА
БОКС
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Программа рассчитана для учащихся 10-18 лет
Срок реализации программы: 6 лет

Разработчики: зам. директора Красилова О.В.
Тренеры: Шарафиев Р.М., Красилов А.В.

СТРУКТУРА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
в области физической культуры и спорта
по виду спорта

БОКС

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Учебный план
4. Методическая часть
5. План воспитательной и профориентационной работы
6. Система контроля и зачетные требования
7. Перечень информационного обеспечения
8. Приложения

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.2.	Специфика образовательного процесса	4
1.3.	Характеристика избранного вида спорта	6
1.4.	Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах. Срок обучения	6
1.5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
2.	Учебный план	8
2.1.	Соотношение объемов обучения по отношению общему объему учебного плана	9
2.2.	Учебный план образовательного процесса (календарный учебный график – приложение к программе)	
2.3.	План учебного процесса (приложение к программе)	
3.	Методическая часть (содержание и методика работы по предметным областям)	10
3.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10
3.2.	Общая физическая подготовки	12
3.3.	Вид спорта - бокс	19
3.3.1.	Проведение (участие) физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий	20
3.4.	Различные виды спорта и подвижные игры	21
3.5.	Самостоятельная работа	22
3.6.	Текущая, промежуточная и итоговая аттестация (методические указания по организации)	23
3.7.	Методы выявления и отбора одаренных детей и подростков	24
	Общая характеристика спортивной одаренности	
	Психологическая защита у спортивно одаренных детей	
	Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью	
	Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью	
3.8.	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	25
4.	План воспитательной и профориентационной работы	28
5.	Система контроля и зачётные требования	29
5.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы	30
6.	Перечень информационного обеспечения (список литературы, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)	33
	Приложения (календарный учебный график, план учебного процесса, примерные учебные планы по годам)	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель Программы – формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом и нравственном развитии посредством занятий боксом.

Основными задачами реализации Программы являются:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.2. Специфика организации обучения по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта бокс

Необходимость разработки и внедрения дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта бокс (далее – Программа) возникла в связи с изменением норм Российского законодательства и вступления в силу с 01.09.2013 года Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 15.11.2018 N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа составлена на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Минспорта России от 07.03.2019 № 187 «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 № 731»;

- Приказа Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Минспорта России от 09.02.2021 N 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- Устава МБФСУ «СШ бокса им. В.Х. Тараша».

Учебный процесс в муниципальном бюджетном физкультурно-спортивном учреждении «Спортивная школа бокса имени В.Х. Тараша» (далее – СШ) ведется в соответствии с годовым учебным планом (далее – учебный план), рассчитанным на 46 недель. Группы укомплектовываются до 1 сентября, на основании вступительных испытаний. Начало учебного года с 1 сентября, конец учебного года 31 августа.

Учебный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации учащихся;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Основными формами осуществления образовательного процесса являются:

- групповые, индивидуальные и теоретические занятия, с частичным использованием информационно-телекоммуникационных сетей и электронных образовательных ресурсов;

- самостоятельная работа;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Продолжительность одного учебного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки учащихся и не может превышать:

- на базовом уровне – 2 часов;

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение учебных занятий одновременно с учащимися из разных групп:

а) по образовательным программам по боксу;

б) по дополнительной предпрофессиональной программе бокс и программам спортивной подготовки по боксу.

Для обеспечения реализации Программы, СШ использует систему индивидуального отбора, которая включает массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия боксом.

Особенностями проведения индивидуального отбора, а также промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, являются:

- индивидуальный отбор обучающихся осуществляется ежегодно – не позднее 01 сентября текущего года;

- перевод обучающихся по годам обучения осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления в спортивно-массовых мероприятиях.

- обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе подготовки;

- по окончании обучения по Программе обучающемуся выдается документ, образец которого устанавливается СШ в соответствии с частью 15 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - свидетельство.

1.3. Характеристика бокса, его отличительные особенности

Бокс – летний олимпийский не игровой вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код вида спорта 025000 1611 Я.

Бокс – ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощность работы во время боя – субмаксимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.

Бой в боксе длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс подразделяют на любительский бокс, полупрофессиональный и профессиональный. Отличительные особенности в правилах ведения поединков.

При проведении поединков все участники разбиваются на весовые категории согласно правилам соревнований.

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила – способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота – способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость – способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.

1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах. Срок обучения

В Программе определена общая последовательность изучения программного материала для групп базового уровня, обучающихся до 18 лет, ранее зачисленными в СШ.

Срок обучения по программе – 6 лет.

СШ с целью обеспечения проектирования индивидуальной образовательной траектории обучающихся имеет право реализовывать образовательную Программу в сокращенные сроки, при условии успешного прохождения промежуточной и/или итоговой аттестации.

Таблица 1

Уровни программы	Период	При переходном периоде приравнено по приказу 730	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) и максимальный количественный состав групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Базовый уровень	первый год обучения	НП-1	10	15 – 30	6
	второй год обучения		10	14 – 25	6
	третий год обучения	НП-2	11	12 – 20	8
	четвертый год обучения		11	12 – 20	8
	пятый год обучения	НП-3	12	10 – 12	10
	шестой год обучения		12	10 – 12	10

Примечание:

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп при соблюдении условий:

- разница в уровне подготовки не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в графе – максимальная наполняемость).

1.5. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результатом освоения образовательной Программы является *приобретение учащимися начальных знаний, умений, навыков* в области физической культуры и спорта обязательных и вариативных предметных областей:

1.5.1. В области *теоретические основы физической культуры и спорта*:

знание истории развития спорта;
знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены;
знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

1.5.2. В области *общей физической подготовки*:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта; формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

1.5.3. В области *избранного вида спорта*:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта.

1.5.4. В области освоения *различных видов спорта и подвижных игр*:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от года к году следующая:

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового календарного учебного графика распределения учебных часов, рассчитанного на 46 недель.

Учебный план и годовой календарный учебный график ежегодно утверждаются директором СШ.

Учебным планом предусматривается базовый уровень, предусматривающий изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня: теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня: различные виды спорта и подвижные игры.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.1. Соотношение объемов обучения по отношению общему объему учебного плана

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки Предметные области	Соотношение объемов обучения по пред.областям по отношению к общему объему учебного плана	Уровни программы					
			Базовый уровень					
			1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
			при переходном периоде приравнено по приказу 730					
			НП-1	НП-2	НП-3			
1.	Обязательные предметные области							
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	от 10% до 25%	15% 42	15% 42	10% 36	10% 36	10% 46	10% 46
1.2.	Общая физическая подготовка	от 20% до 30%	30% 84	30% 84	30% 110	30% 110	30% 138	30% 138
1.3.	Вид спорта – бокс (специализированная работа –техничко-тактическая подготовка, соревнования)	от 15% до 30%	30% 84	30% 84	30% 110	30% 110	30% 138	30% 138
2	Вариативные предметные области							
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры (игровые виды, циклические, командные игровые, спортивные единоборства, сложно-ординационные)	от 5% до 15%	15% 42	15% 42	15% 56	15% 56	15% 70	15% 70
3.	Самостоятельная работа (осуществляется в рамках всех предметных областей)	до 10% (проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок тренера-преподавателя)	5% 14	5% 14	10% 36	10% 36	10% 46	10% 46
4.	Текущая, промежуточная, итоговая аттестация	осуществляется по всем предметным областям	5% 10	5% 10	5% 20	5% 20	5% 22	5% 22
Учебная нагрузка в неделю, часов			6	6	8	8	10	10
Общее количество часов			276	276	368	368	460	460

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть Программы включает содержание и методику работы по предметным областям, годам обучения, рекомендуемые объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок; планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс, рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений.

1. Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является профессиональная ориентация обучающихся, достигнутая в оптимальных возрастных границах.

2. Целевая направленность по отношению к стандартам спортивной подготовки по боксу в процессе подготовки всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности обучающегося в процессе многолетней тренировки.

4. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные нагрузки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

В Программе для каждой категории обучающегося поставлены задачи, определены допустимые объемы учебно-тренировочных нагрузок по основным средствам с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований спортивной подготовки по боксу.

3.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Целью подготовки по данной предметной области является овладение знаниями, необходимыми для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), с частичным использованием информационно-телекоммуникационных сетей и электронных образовательных ресурсов, самостоятельного изучения, посещений соревнований, встреч с ведущими спортсменами и пр. На проведение теоретического занятия тренер-преподаватель отводит фрагмент занятия в процессе практической подготовки. Учебный материал распределяется на весь период обучения, излагается в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

При проведении подготовки следует учитывать возраст обучающегося и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития бокса, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение боев ведущих боксеров мира, телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Таблица 3

План теоретической подготовки

№ п/п	Разделы тем	Базовый уровень					
		1	2	3	4	5	6
при переходном периоде приравнено по приказу 730							

		НП-1		НП-2		НП-3	
1.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	2	2	2	2
2.	История развития бокса	4	4	4	4	2	2
3.	Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО – ступень к Олимпийским медалям	9	9	4	4	4	4
4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2	2	2	2	4	4
5.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговая политика и ее реализация.	2	2	2	2	6	6
6.	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов бокса, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	2	2	4	4	4	4
7.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2	2	4	4	6	6
8.	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике. <i>Врачебный контроль</i>	9	9	7	7	9	9
9.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2	2	3	3	4	4
10.	Требования техники безопасности при занятиях боксом	4	4	2	2	3	3
11.	Оценка уровня знаний по теории и методике физической культуры и спорта	2	2	2	2	2	2
Всего		42	42	36	36	46	46

Перечень тем, рассматриваемых на базовом уровне

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура, как составная часть гармоничного развития личности. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Бокс в программе Олимпийских игр. Российские боксеры на Олимпийских играх. Развитие бокса в России. Первые соревнования по боксу в России и за рубежом. Чемпионаты мира и Европы по боксу. Результаты выступлений российских боксеров на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования по боксу.

Философское знание в спортивных единоборствах. Возникновения и развития единоборств как культурно - исторического феномена и социально-педагогической системы. Исторический анализ единства многообразия видов, форм, направлений единоборств, от древнейших магических, тотемистических протоединоборств и боевых систем рабовладельческого и средневекового общества до спортивных единоборств современности, дан в контексте общей логики развития мирового исторического процесса.

ГТО – ступень к Олимпийским медалям.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Основные средства спортивной тренировки. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годового тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годовом цикле подготовки. Особенности тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годового цикла. Фармакологическое обеспечение в подготовке спортсмена к соревнованиям.

Правила соревнований по боксу. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения

требований и норм ЕВСК. Права и обязанности участников соревнований. Классификация соревнований. Составление положений. Федеральные стандарты спортивной подготовки по боксу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями. Антидопинговая политика и ее реализация.

Административная и дисциплинарная ответственность. Общие понятия и сущность уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних в уголовном законодательстве России. Особенности уголовной ответственности и наказания несовершеннолетних за неправомерное использование навыков приемов борьбы.

Понятие об анатомическом строении человека. Опорно-двигательный аппарат. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхательная система. Скелет человека. Мышцы. Состав и назначение крови. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа). Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений на организм человека.

Понятие о гигиене. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня. Режим питания. Питьевой режим. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте.

Врачебный контроль.

Обувь, одежда и инвентарь для занятий боксом. Уход и хранение инвентаря.

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Поведение на улице и в транспорте во время движения к месту занятий и соревнований. Контроль за готовностью мест занятий и контроль за исправностью спортивного инвентаря.

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта, единоборств.

Общая и специальная физическая подготовка учащихся, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма учащихся.

2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный учебно-тренировочный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха, является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и подготовленностью учащихся постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировки.

6. Возможно применение частичного использования информационно-телекоммуникационных сетей и электронных образовательных ресурсов.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Для закрепления и совершенствования усвоенного, необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Развитие физических качеств

В теории бокса условно принято выделять четыре основных физических качества: быстроту, силу, выносливость и ловкость.

Методика развития быстроты.

Быстрота - комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции.

Особенности воспитания быстроты можно рассмотреть на примере типов:

Реакция на движущийся объект имеет большое значение в боксе, так как цель (противник) все время находится в движении, меняет дистанцию и место положения, выполняет движения туловищем, удары, защиты. Развивается данный тип реакции в упражнениях с партнером, а также на таких боксерских снарядах, которые получают большие колебательные движения (пневматические груши, мячи на растяжках, пунктболы и т.п.).

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа из ряда возможных в соответствии с изменением поведения партнера. Например - противник может атаковать любым ударом, а боксер выбирает, в зависимости от этого. Нужную защиту или встречный удар.

Реакция предугадывания имеет в своей основе способность учащемуся к вероятностному прогнозированию действий противника. К примеру - на ближней и средней дистанциях требуется меньше времени для нанесения удара, чем для выполнения защиты. Поэтому внимание молодого боксера должно быть направлено на восприятие не самого действия, а подготавливающих его движений. В качестве средств воспитания быстроты движений используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям: - Техника должна быть такой, чтобы их можно было выполнять на предельных скоростях; - Они должны быть освоены занимающимися настолько хорошо, чтобы во время движения волевые усилия были направлены не способ, а на скорость выполнения; - Их продолжительность должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления. Скоростные упражнения относятся к работе максимальной мощности, продолжительность которой не превышает - 10 - 15 сек.

Для воспитания частоты движения (количества движений в ед. времени) рекомендуется задавать темп выполнения упражнения голосом (проговаривая - "та-та-та", "раз-два-три" и т.п.) чем учащийся быстрее сможет проговорить, тем быстрее выполнит.

Быстрота в боксе проявляется при выполнении одиночных ударов в атаке и контратаке, выполнении защит, серий ударов, соединении ударов и защит, подготовительных и ложных действиях, передвижениях и перемещениях, переключениях от одних действий к другим.

Таким образом, развитие быстроты - это не изолированный узконаправленный процесс, а сложный процесс совершенствования боксера. Он зависит, прежде всего, от состояния и особенностей центральной нервной системы, его нервно-мышечного аппарата, от силы, эластичности и быстроты сокращения мышц. Многократное повторение специальных и боевых упражнений боксера изо дня в день, из года в год с постоянной структурой, ритмом, темпом, быстротой и силовыми усилиями приводит неизбежно к выработке сложного динамического стереотипа, прочному усвоению основных ударных, защитных движений и действий боксера. Чтобы развивать и далее

быстроту движений, необходима большая работа по усвоению нового ритма, нового темпа, новых скоростных качеств и ощущений.

К наиболее эффективным методам развития быстроты относятся: метод упражнений в затрудненных условиях (отягощения, изометрический, изотонический и другие режимы работы мышц); метод упражнений в облегченных условиях; комплексный метод, объединяющий два метода, основанных на эффекте силового последствия, когда после упражнений с отягощениями или тяжелых снарядов применяются те же упражнения, но уже в облегченных условиях или с отягощениями, облегчающими выполнение упражнений в более быстром темпе и с большей быстротой; метод сопряженных воздействий, когда с помощью специальных упражнений и отягощений одновременно совершенствуется и техника и быстрота движений (большая степень энергозатрат может быть полезной, если занятия проводятся с оздоровительной направленностью; Упражнения с неопредельными нагрузками дают большие возможности контролировать технику; Позволяют избежать травм).

Методика развития силы

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

Принято выделять такие виды силовых способностей:

1. Собственно силовые (в статических и медленных режимах). Это могут быть захваты противника в ближнем бою, освобождение от захватов, напряжение мышц брюшного пресса при ударах по туловищу, давление противника и т.п.
2. Скоростно-силовые способности. При воспитании способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений широко используют метод повторно-прогрессирующего упражнения. В данном случае максимальное силовое напряжение создается посредством перемещения какого-то неопредельного отягощения с наивысшей скоростью. Важную разновидность составляет "взрывная сила" - способность проявлять большие величины силы в наименьшее время (например - удар в боксе). Таким образом, силовые качества у боксеров тесно связаны с быстротой и выносливостью. Силовые качества зависят от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немалая роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением - силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления силовые упражнения делятся на две группы.

1. Упражнения внешнего сопротивления обычно используют:

- а) вес предметов;
- б) противодействие партнера;
- в) сопротивление упругих предметов;
- г) сопротивление внешней среды;

Упражнения, отягощенные весом собственного тела.

Упражнения с тяжестями удобны своей универсальностью: с их помощью можно воздействовать как на самые мелкие, так и на самые крупные мышечные группы; эти упражнения легко дозировать.

Наряду с приведенной классификацией силовых упражнений нужно учитывать деление их по степени избирательности воздействия, а также по режиму функционирования мышц - статические и динамические, собственно силовые и скоростно-силовые, преодолевающие и уступающие. Максимальное силовое напряжение может быть создано различными путями:

1. Преодолением неопредельных отягощений с предельным числом повторений.
2. Предельным увеличением внешнего сопротивления.
3. Преодолением сопротивлений с предельной скоростью.

В первом направлении - использование непредельных отягощений с предельным числом повторений, работа выполняется "до отказа". Как в шутку говорят тренеры "такие упражнения спортсмен выполняет, сколько сможет и после этого еще три раза".

Величину отягощений (сопротивлений) можно дозировать по следующим критериям:

в процентах к максимальному весу; по разности от максимального веса (например, на 10 кг меньше предельного веса); по числу возможных повторений в одном подходе /вес, который можно поднять максимум 10 раз и т.п.).

Существенно, наконец, что на первых порах эффективность воспитания силы почти не зависит от величины сопротивления, коль скоро эта величина превосходит определенный минимум (40% от максимума). С увеличением продолжительности занятий преимущество максимальных отягощений сказывается все более четко. По мере развития силы величина сопротивления соответственно изменяется, если ученик отжимается в упоре лежа с опорой о гимнастическую скамейку и его сила возрастает настолько, что он выполняет упражнение 10-12 раз, то упражнение нужно усложнить так, чтобы его можно было выполнить лишь 4-7 раз (скажем, делать сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, затем тоже с опорой ногами о гимнастическую скамейку и т.п.).

Второе направление - использование предельных и околопредельных отягощений. Предельный тренировочный вес, это тот наибольший вес, который можно поднять без значительного эмоционального возбуждения (это вес обычно на 10-15 % меньше максимального).

Методика развития выносливости называется способность противостоять утомлению и поддерживать высокую работоспособность на протяжении всего боксерского поединка. Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

В процессе воспитания выносливости требуется решить ряд задач по всестороннему развитию функциональных свойств организма, определяющих общую выносливость и специальные виды выносливости. Решение этих задач немыслимо без объемной, довольно однообразной и тяжелой работы, в процессе которой обязательно приходится продолжать упражнение, несмотря на наступившее утомление. В связи с этим возникают особые требования к волевым качествам занимающихся. Воспитание выносливости осуществляется в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и весьма тяжелые ощущения утомления. О состоянии и возможности развития выносливости можно судить по таким показателям: как минутный объем дыхания, максимальная легочная вентиляция, жизненная емкость легких, минутный и ударный объем сердца, частота сердечных сокращений, скорость кровотока, содержание гемоглобина в крови.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общефизическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными "взрывными" действиями и совершенствование технических приемов, т.к. чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц участвует в выполнении движения.

Как бы хорошо и разносторонне ни были развиты основные физические качества у юного боксера, все они утрачиваются, если у него недостаточно развита общая и специальная выносливость. Чтобы этого не случилось, необходимо систематически применять беговые упражнения на открытом воздухе (бег на короткие дистанции 50-100-400 м, на средние дистанции до 800 м, кроссовый бег 500-800 м), плавание, игры в футбол, бег на лыжах и упражнения скоростно-силового характера для мышц ног. К подскокам, ходьбе с подскоками, темповым полуприседом и т. д. следует добавить прыжковые упражнения со скакалкой и с отягощением весом 3-5 кг. Причем все беговые упражнения должны быть резко переменного характера: спринтерскую пробежку 25-50 м чередовать с ходьбой 5-10-15 сек., кроссовым бегом. В общей сложности ходьба и бег не должны превышать 500-1000 м.

Методика развития ловкости.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В боксе ловкость проявляется в быстроте преобразования (перестройки) движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

- Введение необычных исходных положений. (Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке.)

- "Зеркальное" выполнение упражнений. (Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-право-сторонняя. Ведение боя не в своей стойке).

- Изменение скорости или темпа движений. (Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе).

- Изменение пространственных границ в которых выполняется упражнение. (Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке).

- Смена способов выполнения упражнения. (Выполнение ударов, защит, передвижений различными способами).

- Осложнение упражнений дополнительными движениями. (Выполнение серий ударов: в прыжке, после прыжка с поворотом на 360; после нескольких кувырков через голову; после серии поворотов и т., п.).

- Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях. (Ведения боя с различными по стилю, (весу, росту и т.п. партнерами. Ведение боя с двумя партнерами; "стенка на стенку". Применение разных тактических комбинаций).

- Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях. (Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных).

- Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования. (Жонглирование теннисным мячом: в - ведение теннисного мяча об пол; - броски и ловля об стенку: - ловля теннисного мяча, опущенного другой рукой).

- Варьирование тактических условий. (Ведения боя с различными спарринг партнерами).

- Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. (Бой с использованием партнерами "стенка на стенку"; игровые упражнения с увеличенным числом мячей; проведение тренировок при зрителях).

- Направленное варьирование внешних отягощений. (Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами).

- Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков. (Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий) на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях).

Упражнения, направленные для развития ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости используют интервалы отдыха, достаточные для относительно полного восстановления, а сами упражнения следует выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения, занимающегося расслаблять мышцы. Напряженность, скованность движений отрицательно сказывается на результат. Мышечная напряженность проявляется в трех формах: 1. повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя /тоническая напряженность/; 2. недостаточная скорость расслабления /скоростная напряженность/; 3. в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации /координационная напряженность/.

Для борьбы с тонической напряженностью применяют упражнения на расслабление в виде свободных движений конечностями и туловищем /типа потряхиваний, свободных

махов и т.п./, упражнения на растягивание, плавание. Для увеличения скорости расслабления мышц используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, рывоки толчок штанги, сильные удары на снарядах.

Координационная напряженность постепенно преодолевается следующими путями:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения на напряженнее, легко, свободно.
2. Применение специальных упражнений на расслабление: а/ упражнения, в процессе выполнения которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному; б/ упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других; в/ упражнения, в которых требуется поддерживать движение по инерции расслабленной части тела за счет движения других частей; г/ упражнения, по ходу которых занимающимся предлагают самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслаблять мышцы.

При выполнении упражнений на расслабление напряжение мышц должно сочетаться со вдохом и задержкой дыхания, расслабление - с активным вдохом. Для того, чтобы движение было свободным, не напряженным рекомендуется при его выполнении петь, улыбаться, закрыть на мгновение глаза, следить за мимикой /напряженность четко выражается в мимике/. При выполнении движений нужно напрячь мышцы всего тела /с задержкой дыхания/, потом резко расслабится /с форсированным выдохом/ и немедленно начать движение. Полезно выполнять упражнение в состоянии утомления, т.к. утомление заставляет концентрировать усилия лишь в необходимые моменты. Проявление ловкости обуславливается и способностью боксера поддерживать равновесие.

Бокс, как никакой другой вид спорта, требует активного применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимального значения при большом ускорении. В каждом ударном и защитном движении, маневре активное участие принимают различные мышечные группы, начиная от мышц ног, туловища и кончая мощной группой мышц плечевого пояса и рук. Каждая из этих крупных мышечных групп выполняет работу различного характера и поэтому требует определенного методического подхода и к содержанию упражнений. Необходимо практически разделять средства и, главное, методы развития скоростно-силовых качеств для различных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног. Так, например, для развития мышечных групп плечевого пояса и рук требуются такие упражнения и методы, например, упражняясь с гантелями, надо выполнять не общеразвивающие гимнастические упражнения, а специальные упражнения ударного типа. В этом случае рука, свободная от ударного движения, находится в положении защитной позиции и без гантели. Очень полезны специальные упражнения с набивными мячами разного веса (от 1 до 5 кг). Эти упражнения следует практиковать в каждом тренировочном занятии. пневматической грушей, лапами, скалками, гантелями, облегченной штангой, гириями т. д. Во всех вышеперечисленных упражнениях по развитию скоростно-силовых качеств необходимо придерживаться метода облегченного проведения тех же упражнений. Например, после упражнений с отягощениями переходить к тем же упражнениям без отягощений с максимально возможной быстротой движения, используя эффект силового последствия, или применяя блоки с грузами, эспандеры и резиновые жгуты (прикрепленные к стене, дереву, столбу). При этом силу тяги этих снарядов надо использовать в обратном направлении (в направлении удара). Для этого необходимо встать лицом к месту прикрепления снаряда; после использования «тяжелых» перчаток применять легкие; после тяжелых снарядов (мешок, настенная подушка) переходить к более легким (подвесная груша, пневматическая груша), а затем к бою с тенью и т. д.

Следует сразу предостеречь от чрезмерного увлечения большими объемами скоростно-силовых упражнений, большим весом отягощений или быстрым увеличением веса отягощений. Это приводит к искажению структуры технических приемов, снижению выносливости, точнее, устойчивости скоростно-силовых показателей при многократном выполнении этих приемов и действий.

В этом случае вместо свободного и «взрывного» характера движений появляется силовое, толкающее движение, быстрота и точность движения (приема) снижаются, особенно при многократном повторении приема или действия, хотя сила ударного движения заметно увеличивается. Очень эффективными и специфическими для упражнений являются упражнения с набивными мячами. Эти упражнения комплексно развивают скоростно-силовые качества «взрывного» характера основных мышечных групп боксера: рук, плечевого пояса, туловища и ног. Набивные мячи разного веса при подготовке должны входить в основные боксерские снаряды, как боксерский мешок и груша, лапы и скакалка. Можно рекомендовать темповые толчковые упражнения с грифом штанги (вперед, вверх, вниз), толчки штанги (вес штанги 25-50% от собственного веса боксера), короткие темповые полуприседы со штангой на плечах (вес штанги 25-50% от веса боксера), подскоки на месте и ходьба с подскоками, вращения, наклоны туловища вперед и в стороны с грифом от штанги на плечах-все эти упражнения дают отличную и устойчивую физиологическую настройку нервно-мышечного аппарата юного боксера на скоростно-силовую («взрывную») работу.

Методически правильное применение скоростно-силовых упражнений в подготовке боксеров может способствовать: выработке специальных двигательных навыков с высококоординационной структурой движений; более эффективному преодолению своеобразного «скоростного барьера»; более активному развитию мышечных чувств, что позволяет эффективно использовать инерционные силы движущихся частей тела и в определенных фазах движения производить концентрированные нервно-мышечные усилия (так называемый «мышечный взрыв»); выработке навыков концентрации максимальных усилий при максимальных ускорениях.

В состав общей физической подготовки входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, плавания.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов). Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, а также упражнения: в упоре лежа – одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; сидя с фиксированными ногами, руки за голову, отклонив туловище назад – повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях (в пологие подъемы, по песку и др.) и в облегченных условиях (под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности) и др.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий пользование различных упражнений для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа.

Упражнения для развития гибкости.

- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и пр;
- введение в школу техники бокса; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и

тренажерах), упражнения со штангой. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности учащегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

- изометрические упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный.

3.3. Вид спорта – бокс

Основные средства:

- изучение элементов техники;
- упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- бой с тенью;
- имитация боевых действий.

В процессе учебно-тренировочных занятий на базовом уровне решаются задачи овладения основами техники и тактики. 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. Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Для их изучения и совершенствования используется изучение ритмовой структуры, направлений, амплитуды и скорости ударов, целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения, специально-вспомогательные упражнения, упражнения избирательной тренировки отдельных мышц или мышечных групп (*положение кулака при нанесении ударов, боевая стойка, передвижения*).

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 левосторонняя стойка). Со временем, в процессе занятий, основная стойка боксера может меняться. Необходимые изменения боевой стойки происходят также с изменением дистанции боя, когда боксер оказывается на различных дистанциях (дальней, средней, ближней).

Индивидуальность боевой стойки зависит не только от мастерства боксера, но и от его физических, соматических и психологических данных. Только освоив основную типовую левостороннюю стойку, боксер со временем сможет построить свою индивидуальную стойку с учетом своих данных и боевых способностей. В противном случае либо поторопившись, можно приобрести неправильные навыки.

Передвижения в боксе (шаг вперед в стойке, шаг назад в стойке, шаг вперед и шаг назад в стойке, двойной шаг вперед в стойке, двойной шаг назад в стойке, двойной шаг вперед — двойной шаг назад в стойке, шаг влево, шаг вправо, шаг влево с разворотом туловища вправо, шаг вправо с разворотом туловища влево, передвижение влево-вперед на один шаг и возвращение обратно, передвижения на один шаг влево-назад и возвращение обратно, передвижение на один шаг вправо-вперед и возвращение обратно, передвижение на один шаг вправо-назад и возвращение обратно, выпад шагом влево-вперед, выпад шагом вправо-вперед).

Техника ударов в боксе (прямой удар левой в голову, прямой удар левой в голову с шагом вперед, прямой удар левой в голову с шагом назад, прямой удар левой в голову с шагом вперед и прямой удар левой в голову с шагом назад (комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперед и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на учебных занятиях), прямой удар правой в голову, прямой удар правой в голову с подшагом вперед, прямой удар правой в голову с отшагом назад)

Виды защиты боксеров (уходом, подставкой, отбивом, уклоном, нырком, разучивание и отработка защиты нырком).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств. Применение на базовом уровне занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

3.3.1. Проведение (участие) физкультурно-оздоровительных, спортивных и иных мероприятий

Программой предусматривается участие обучающихся (в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, участие учащихся в иных видах практических занятий:

регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, в том числе межрегиональных и всероссийских;

организация и проведение совместных мероприятий (конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей, спарингов) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся СШ:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение учебного плана;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Содержание норм, требований, условий их выполнения, необходимых для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов по боксу устанавливаются Единой всероссийской спортивной классификацией, утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 01.06.2021 № 370 «Положение о Единой всероссийской спортивной квалификации».

Требования и условия их выполнения по виду спорта бокс установлены приказом Минспорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 988 (с внесенными изм. от 23.05.18 № 480 и от 21.03.19 № 252).

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, на основе календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Кемеровской области, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий города Осинники и календарных планов МБФСУ «СШ бокса им. В.Х. Тараша»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Место проведения
1	Спортивно-массовое мероприятие СШ	январь	Осинники
2	ОП г.Калтан (юноши)	февраль	Калтан
3	ООС пам. Двужильного (юниоры, юноши)	февраль	Кемерово
4	ОПГ пам. Кульбякина (юноши, девушки)	февраль	Междуреченск
5	ПКО среди юношей	февраль	Ленинск-Кузнецкий
6	ОГС «Бокс против наркотиков» среди юношей	март	Осинники
7	ОГС «300 шагов к Победе» среди юношей	март	Осинники
8	ОГС пам. Бидюка среди юношей	март	Кемерово
9	Первенство СФО	апрель	Томск
10	ОГС посв. Дню космонавтики (юноши)	апрель	Осинники
11	ОГС на призы Гусева	апрель	Гурьевск
12	ОГС пам. Карнаухова	апрель	Прокопьевск
13	ПКО пам. Айларова (юноши)	апрель	Таштагол
14	ОГС (юноши) пам. Шелковникова	апрель	Мыски
15	ОС пам. Фоминых (юноши)	май	Осинники
16	ВС на призы Арбачакова	май	Кемерово
17	ОГС, посв. Дню России (юноши)	июнь	Осинники
18	ОГС, посв. 300-летию Кузбасса (юноши)	июль	Осинники
19	Спортивно-массовое мероприятие СШ	август	Осинники
20	ОГС	сентябрь	Осинники
21	ОГС	октябрь	Осинники
22	ОГС пам. Баляева	октябрь	Таштагол
23	ОГС пам. Суворова	октябрь	Мыски
24	ОГС	октябрь	Осинники
25	ОГС пам. Тараша	ноябрь	Осинники
26	ОГС пам. Куюкова	ноябрь	Междуреченск
27	ОГС пам. тренеров	декабрь	Прокопьевск
28	ОГС на призы Деда Мороза	декабрь	Осинники
29	Спортивно-массовые мероприятия	декабрь	Осинники

ООС – (Открытые областные соревнования по боксу)

ОС – (Областные соревнования по боксу)

ПКО – (Первенство Кемеровской области по боксу)

ЧКО – (Чемпионат кемеровской области по боксу)

ЧиПКО – (Чемпионат и Первенство Кемеровской области по боксу)

ПСФО – (Первенство Сибирского Федерального округа по боксу)

ЧСФО - (Чемпионат Сибирского Федерального округа по боксу)

ЧСФО – (Чемпионат Сибирского Федерального округа по боксу)

ПР – (Первенство России по боксу)

ЧР – (Чемпионат России по боксу)

ВС – (Всероссийские соревнования)

ОС – (Открытые соревнования по боксу)

3.4. Различные виды спорта и подвижные игры

Основными средствами обучения и тренировки боксера являются физические упражнения из других видов спорта, которые разносторонне воздействуют на организм боксера, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков: гимнастические упражнения, упражнения: бег, прыжки, лыжные гонки, спортивные и подвижные игры (настольный теннис, футбол, ручной мяч, волейбол, пионербол), штанга, плавание и др.

Спортивные игры (настольный теннис, футбол, ручной мяч, волейбол, пионербол) используются как игровой метод. Добиваясь эмоциональности и высокой интенсивности работы, выявляются и воспитываются ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления.

В боксе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т.д.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м) чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 минут). Кроссы от 500 до 1500 м. бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м) с низкого и высокого старта. Передвижение на лыжах.

Плавание умеренной интенсивности до 600-700 м в одном занятии.

Упражнения со скакалкой, кроссовая подготовка, лыжная подготовка вначале обучения имеют характер равномерной, а затем переменной интенсивности (наблюдается чередование средней, большой и максимальной интенсивности), что необходимо для поднятия уровня общей выносливости. Кроссовый бег, лыжная подготовка являются хорошим средством воспитания аэробных способностей боксера. Его целесообразно выполнять с переменной интенсивностью. Хорошо при этом изменять направления движения, двигаться то прямо, то боком, т.е. приближать характер перемещения боксера к его перемещениям по рингу.

Для воспитания координационных способностей могут использоваться упражнения из таких видов спорта, как акробатика, гимнастика, спортивные игры, в первую очередь, футбол, настольный теннис. Важным условием эффективности применения таких упражнений выступает постоянная смена положений в пространстве тела и его частей, а также высокая интенсивность их выполнения.

Важное значение для боксера имеет уровень развития гибкости. Гибкость проявляется в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой (гимнастические упражнения). Недостаточное развитие гибкости, подвижности в суставах препятствует проявлению скоростных, силовых и координационных (ловкости) способностей, мешает эффективному выполнению различных специфических для бокса технических приемов, боевых действий.

Главным средством воспитания силовых способностей являются силовые упражнения, выполняемые преимущественно с внешним отягощением. В качестве отягощения могут использоваться штанга, различные предметы, тренажерные устройства, партнер, собственный вес и т.п.

Успех на ринге связан с быстротой и неординарностью мышления. Шахматы, выступают универсальным тренажером, который не имеет аналогов по степени своей эффективности. Игра позволяет одновременно задействовать логическое и абстрактное мышление. Игроку приходится продумывать шаги наперед, строить предположительные варианты развития событий. Как в единоборствах, так и в шахматах необходима концентрация внимания и анализ, выработка характера, развитие целеустремленности.

3.5. Самостоятельная работа

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Самостоятельная работа – это такая работа, которая выполняется без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию, в специально предоставленное для этого время, при этом обучающийся, сознательно стремится достигнуть поставленные цели, употребляя свои усилия и выражая в той или иной форме результат умственных или физических (либо тех и других вместе) действий.

Самостоятельная работа представляется как целенаправленная, внутренне мотивированная структурированная самим объектом в совокупности выполняемых действий и корректируемая им по процессу и результату деятельности. Её выполнение требует достаточно высокого уровня самосознания, рефлексивности, самодисциплины, личной ответственности, доставляет обучающимся удовлетворение от процесса самосовершенствования и самопознания.

Самостоятельная работа реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала, выполнение заданий и совершенствование техники. Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимся дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, просмотр теле-видео репортажей, сбор и представление материалов, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

3.6. Текущая, промежуточная и итоговой аттестация

Текущая аттестация, осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно, во время проведения образовательного процесса на основании рабочих программ, без фиксации в журналах.

Подтверждением текущей аттестации является: (протоколы соревнований, выполнение двигательного действия из предметных областей, устный ответ по предметной области теоретическая подготовка в рамках тренировочного занятия).

Промежуточной аттестации подлежат обучающиеся всех групп, кроме учащихся, освоивших полный курс Программы.

Промежуточная аттестация по итогам учебного года проводится в июне месяце, по графику проведения промежуточной аттестации учащихся, утвержденному приказом директора ДЮСШ.

При проведении промежуточной аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Расписание проведения промежуточной аттестации доводится до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) не позднее, чем за месяц до начала аттестации.

Оценка показателей проводится в соответствии с контрольными нормативами, которые отражены в п. 5 Программы (система контроля и зачетные требования).

Результаты промежуточной аттестации обучающихся записываются в журнале учета групповых занятий.

Обучающиеся, не прошедшие по уважительной причине промежуточную аттестацию, на основании решения Педагогического совета могут сдать промежуточную аттестацию позднее.

Обучающиеся, не освоившие Программу по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на повторный год обучения решением Педагогического совета и с согласия родителей (законных представителей).

По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи промежуточной аттестации.

Обучающиеся, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам года обучения, переводятся на следующий год обучения на основании решения Педагогического совета, утвержденного приказом директора СШ.

Обучающиеся выполнившие требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода на программу спортивной подготовки, на основании решения тренерского совета могут быть переведены на программу спортивной подготовки.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие полный курс Программы.

Итоговая аттестация проводится по графику проведения итоговой аттестации обучающихся, утвержденному приказом директора СШ.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Сроки итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 1 месяц до начала итоговой аттестации.

Итоговая аттестация фиксируется в протоколах, которые хранятся в учебной части.

СШ выдает лицам, прошедшим итоговую аттестацию, документ о соответствующем дополнительном образовании. Форма указанного документа устанавливается СШ - свидетельство.

3.7. Методы выявления и отбора одаренных детей

Одаренный ребенок – это ребенок, который выделяется ярким, очевидным, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние посылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности. Выявление одаренных детей должно осуществляться на всех ступенях обучения.

Одаренность учащегося позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил. Так как, то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий.

Все в человеке, что облегчает деятельность, естественным образом становится ее стержнем. Сами задатки подсказывают учащемуся особенности его индивидуального стиля.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки учащегося обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора. Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат учащегося зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности учащегося к обучению в том или ином виде деятельности.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. Задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При реализации программы особое внимание обращается на организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении образовательного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.
- при условии наличия допуска обучающихся к занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения занятий, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

Тренер-преподаватель обязан принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, соревнований за систематическое или грубое нарушение правил;

Правила техники безопасности включают в себя:

1. Общие требования

1.1 К занятиям допускать обучающихся, прошедших инструктаж по технике безопасности, ознакомленные с основными и запасными выходами на спортсооружении при возникновении пожара.

1.2 Тренер-преподаватель обязан ознакомить с условными сигналами (свисток, жесты) по которым выполняются задания.

1.3 Проверить: надежность крепления перемычек на ринге (не должны скользить по канату), покрытия.

1.4 В зале должна быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи.

1.5 При получении травмы немедленно сообщить об этом администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.6 При возникновении пожара в спортивном сооружении немедленно прекратить тренировку, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

2. Требования безопасности перед началом тренировки

2.1. К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом, для занятия боксом.

2.2. На занятия приходите строго по расписанию.

2.3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2.4. Каждый обучающийся должен иметь специальную спортивную форму и обувь. Форма должна иметь опрятный, сухой, чистый вид, подогнанной по размеру, не стеснять движения. Спортивная одежда не должна иметь колющих, режущих, а также других металлических деталей, чтобы избежать травматических повреждений во время тренировок.

2.5. Не допустимо заниматься с длинными распущенными волосами, украшениями (на: руках, шее, одежде, в ушах), учащиеся должны иметь аккуратную прическу, коротко остриженные ногти.

3. Требования безопасности во время тренировки

3.1. Упражнения выполняются только по команде и в соответствии с указаниями тренера-преподавателя.

3.2. Опасность возникновения травм:

-при выполнении упражнений без разминки;

-при сильном шуме;

-при падениях на мокром, скользком покрытии;

3.3. Во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя спортсмены немедленно прекращают упражнение.

3.4. Категорически запрещается самовольный уход с учебно-тренировочных занятий.

3.5. Категорически запрещается пользоваться инвентарем без разрешения тренера-преподавателя.

3.6. Строго соблюдать дисциплину, нарушители наказываются вплоть до отстранения от занятий.

3.7. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.8. Отработка круговых тренировочных упражнений по боксу (работа в парах, в перчатках, силовая гимнастика-блины, гриф, гантели, работа на снарядах-мешки, груши, подушки, работа на лапах, набивных мячах) может проводиться только после разминки.

3.9. Тренировочные работы в парах должны выполняться при примерном равенстве веса и мастерства партнёров.

3.10. Упражнения на тренажёрах необходимо выполнять только по заданию тренера-преподавателя и в его присутствии.

3.11. Обучающиеся должны предупредить тренера-преподавателя перед занятием, если есть какие-либо отклонения в состоянии здоровья. Если они появились во время занятий или после, то необходимо немедленно предупредить тренера-преподавателя.

3.12. Обучающиеся, заметившие неисправность в тренажёре, повреждение ринга, должны немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировки и сообщить об этом администрации учреждения.

4.2. Тренировки продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.3. При плохом самочувствии прекратить тренировки и оказать необходимую помощь.

4.4. При получении травмы немедленно сообщить об этом администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании тренировки

5.1. После окончания тренировки, обучающиеся должны организованно выйти из зала под наблюдением тренера-преподавателя.

5.2. Снять спортивный костюм.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. Запрещается входить в зал после окончания тренировки.

5.5. Соблюдать чистоту в раздевалках, в душевых и туалетных комнатах.

Охрана здоровья обучающихся включает в себя:

1) оказание первичной медико-санитарной помощи в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья;

3) определение оптимальной учебно-тренировочной нагрузки, режима занятий;

4) пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни, требованиям охраны труда;

5) организацию и создание условий, для профилактики заболеваний и оздоровления учащихся, для занятия ими спортом;

- 6) прохождение обучающимися в соответствии с законодательством Российской Федерации периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- 7) профилактику и запрещение курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ;
- 8) обеспечение безопасности учащихся во время пребывания в помещениях ДЮСШ бокса;
- 9) проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – воспитание обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом; развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; формирование установки на здоровый образ жизни, чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в группе, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие учебно-тренировочные нагрузки, объемные самостоятельные занятия. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий: торжественный прием вновь поступивших; вечер выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; коллективное подведение итогов; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в музеи, выставки; тренировочные сборы и субботники; оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим учащимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

В план профориентационной работы необходимо включать организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; участие в спортивно-массовых мероприятиях в качестве помощников, волонтеров, судей, зрителей;

Организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

Система работы с обучающимися отражена в программе воспитания школы (приложение №2)

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (промежуточной, итоговой аттестации) по предметным областям:

При проведении текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Формами проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации являются:

- устная проверка по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Устная проверка – произносимый, письменно не закрепленный, ответ. Это проверка уровня овладения материалом.

- контрольные нормативы по предметным областям «Общая физическая подготовка», «Различные виды спорта и подвижные игры».

Контрольные нормативы – это физические упражнения, выполненные в определенной последовательности за отрезок времени или нормированное количество раз.

- результаты участия в физкультурных и спортивных мероприятиях и выполнение требований, норм, условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов по боксу, просто участие в физкультурно – спортивных мероприятиях по предметной области «Вид спорта».

«Общая физическая подготовка», «Различные виды спорта и подвижные игры»:

Возрастная группа 9 - 10 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7

2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

Возрастная группа 11 - 12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

Возрастная группа 13 - 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	24	36	8	10	15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
4.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43

Возрастная группа 16 - 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол во раз)	9	11	14	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
4.	Бег на 2000 м (мин, с)				12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40			
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44

- Челночный бег 3x10 м (с)

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

- Прыжки в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Подтягивание на перекладине

Подтягивание *на высокой* перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание *на низкой* перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

- Бег на 2000, 3000 метров

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту,

касясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

*Контрольные нормативы для оценки результатов освоения
Программы предметной области «Вид спорта»*

№ п/п	Наименование упражнения	Уровень подготовки					
		Базовый уровень					
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о.
		при переходном периоде приравнено по приказу 730					
		НП-1	НП-2		НП-3		
<i>Юноши</i>							
1	Прыжки на скакалке за 20 сек, (кол-во раз)	10	12	14	16	18	20
2	Набивание теннисного мяча за 20 сек (кол-во раз)	8	10	12	14	16	18
<i>Девушки</i>							
1	Прыжки на скакалке за 20 сек, (кол-во раз)	14	16	18	20	22	24
2	Набивание теннисного мяча за 20 сек (кол-во раз)	8	10	12	14	16	18

**5.2. Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения
теоретической части образовательной программы**

№ п/п	Наименование	Уровни подготовки		
		базовый уровень		
		1 - 2 г.о.	3 - 4 г.о.	5 - 6 г.о.
		при переходном периоде приравнено по приказу 730		
		НП-1	НП-2	НП-3
1.	Количество правильных ответов	1	1	1

В результате обучения по программе ребенок:

- будет знать основы техники бокса;
- будет уметь стоять в стойке боксера, перемещаться, соблюдать дистанцию, выполнять прямые одиночные удары и защищаться от них;
- будет иметь представление о ведении боя на различных дистанциях;
- будет стремиться применять атакующие и контратакующие приемы;
- будет обучен правилам поведения и безопасности на занятиях, требованиям к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, гигиеническим знаниям, умениям и навыкам;
- овладеет понятиями о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе, ГТО – ступень к Олимпийским медалям, о строении и функциях организма человека, о зарождении и истории развития бокса, Олимпийских играх;
- повысит уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- освоит комплекс общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений, тем самым повысит уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма.

В результате обучения по программе у ребенка:

- будет сформирована устойчивая потребность к занятиям физической культурой и спортом;
- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;
- будет развита устойчивая потребность к самообразованию;
- будет сформирована активная жизненная позиция;
- будут развиты скоростные, силовые способности, вестибулярная устойчивость, выносливость, координация;

- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Ступени карьеры: азбука профориентации - СПб.: Речь. 2006 – 240с.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс и кикбоксинг. А. Г. Ширяев, В. И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 240с
4. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
5. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед.учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 304с.
6. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 - «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», 14.04.2014, №15.
7. Об утверждении федеральных государственных тренбований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам: приказ Минспорта России от 15.11.2018, № 939
- 8.- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»
- 9.- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
10. Приказ Минспорта России от 09.02.2021 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»
11. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. - М.: «Академия», 2007 – 499с.
12. Солодков С.С., Гаврилов Я.С., Чернов А.Е. Детский тренер по боксу - Ю.Л. Левчуков. -Томск: Дельтаплан, 2015. - 56 с., ил.
- 13.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 20.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации»
14. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 05.04.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 15.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

6.2. Перечень аудиовизуальных средств

Аудиовизуальные средства обучения (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

1. Бокс тройной удар (лучшие бои Николая Валуева), Россия, 2007 – DVD.
2. Бой с тенью, видео.
3. «Золотой мальчик», «Профессионал» (выдающийся боксер современности - Константин Цзю), видео.
4. Кассиус Клей – Моххамед Али, видео.

5. Лучшие бои (Леннокса Льюиса, Майка Тайсона, Костя Цзю), 2009 - DVD.
6. Лучшие бои на ринге (Майк Тайсон), видео.
7. Николай Валуев - Клиффорд Этьен, Диего Корралес - Хосе Луис Кастильо, Вадим Токарев - Дарел Уилсон, видео.
8. Финал WBA супертяжеловесы (Николай Валуев, Сергей Ляхович), 2008 - DVD.

6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. www.derms.ru/ - Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области
3. boxing-fbr.ru/ - Федерация бокса России
4. <https://mtmp42.ru/> - Министерство туризма и молодежной политики Кузбасса
5. <https://xn--42-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/> - Министерство образования Кузбасса

6.4. Материально-техническое обеспечение

- ринг, скамейки, скакалки, теннисные мячи, медицинболы, шведская стенка, боксерские перчатки, боксерские мешки, гантели, секундомеры, рулетки, маты, оснащенный тренажерный зал (грифы, блины, перекладина для подтягивания, скамья для жима лежа, параллельные брусья).

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК (примерный)
Базовый уровень, период – 1-2 год обучения (НП-1)

<i>Разделы подготовки Предметные области</i>	<i>ЧАС</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>	<i>Июль</i>	<i>Август</i>
Теоретические основы ф.к.и с.													
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	1		1		1		1					
История развития бокса	4		1		1		1		1				
Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО- ступень к Олимпийским медалям.	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2				1						1		
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговая политика и ее реализация	2									1	1		
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.	2						1			1			
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	2					1			1				
Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Врачебный контроль	9	1		1	1	1		1	1		1		2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	2		1				1						
Требования техники безопасности при занятиях боксом	4	1		1				1		1			
Оценка уровня знаний по теории и методике физической культуры и спорта	2		1										1
Итого часов:	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3		3
Общая физическая подготовка	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		4
Различные виды спорта и подвижные игры	42	4	6	4	4	4	2	4	4	2	3		5
Вид спорта - бокс	84	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		4
Самостоятельная работа	14			2	2	2	2	2		2	2		
Текущая, промежуточная аттестация	10	2			2			2		2	2		
Итого часов:	234	22	22	22	24	22	20	24	20	22	23		13
Всего часов:	276	26	26	26	28	26	24	28	24	26	26		16

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК (примерный)
 Базовый уровень, период – 3-4 год **(НП-2)**

<i>Разделы подготовки Предметные области</i>	<i>ЧАС</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>	<i>Июль</i>	<i>Август</i>
Теоретические основы ф.к.и с.													
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2			1				1					
История развития бокса	4		1		1		1		1				
Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО- ступень к Олимпийским медалям.	4	1		1				1	1				
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	2				1						1		
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговая политика и ее реализация	2									1	1		
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	4					1	1			1			1
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	4					1			1	1			1
Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Врачебный контроль	7	1		1	1	1		1			1		1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	3	1	1				1						
Требования техники безопасности при занятиях боксом	2	1							1				
Оценка уровня знаний по теории и методике физической культуры и спорта	2		1										1
Итого часов:	36	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3		4
Общая физическая подготовка	110	11	11	11	10	11	11	10	11	10	10		4
Различные виды спорта и подвижные игры	56	5	7	6	6	6	4	6	5	6	3		2
Вид спорта - бокс	110	12	11	11	10	4	12	7	14	7	12		10
Самостоятельная работа	36			2	4	10	2	6		6	4		2
Текущая, промежуточная аттестация	20	2	2	2	2		2	2		2	4		2
Итого часов:	332	30	31	33	31	31	31	31	30	31	33		20
Всего часов:	368	34	34	36	34	34	34	34	34	34	36		24

ГОДОВОЙ ПЛАН – ГРАФИК (примерный)
Базовый уровень, период – 5-6 год (НП-3)

<i>Разделы подготовки Предметные области</i>	<i>ЧАС</i>	<i>Сентябрь</i>	<i>Октябрь</i>	<i>Ноябрь</i>	<i>Декабрь</i>	<i>Январь</i>	<i>Февраль</i>	<i>Март</i>	<i>Апрель</i>	<i>Май</i>	<i>Июнь</i>	<i>Июль</i>	<i>Август</i>
Теоретические основы ф.к.и с.													
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2			1				1					
История развития бокса	2		1						1				
Основы философии и психологии спортивных единоборств. ГТО- ступень к Олимпийским медалям.	4	1		1				1	1				
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	4				1		1	1			1		
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Антидопинговая политика и ее реализация	6		1		1				1	1	1		1
Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов единоборств, в том числе за превышение пределов необходимой обороны	4					1	1			1			1
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	6			1	1	1			1	1			1
Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Врачебный контроль	9	1	1	1	1	1	1	1			1		1
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	4	1	1				1				1		
Требования техники безопасности при занятиях боксом	3	1				1			1				
Оценка уровня знаний по теории и методике физической культуры и спорта	2		1										1
Итого часов:	46	4	5	4	4	4	4	4	5	3	4		5
Общая физическая подготовка	138	15	16	13	13	11	14	11	13	11	11		10
Различные виды спорта и подвижные игры	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		-
Вид спорта - бокс	138	12	16	14	11	9	13	11	16	13	13		10
Самостоятельная работа	46			4	6	12	2	8		6	6		2
Текущая, промежуточная аттестация	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
Итого часов:	414	36	41	40	39	41	38	39	38	39	39		24
Всего часов:	460	40	46	44	43	45	42	43	43	42	43		29

к федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Минспорта России от 15 ноября 2018г.№ 939

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе
базового уровня
в области физической культуры и спорта
по виду спорта бокс

Утвержден

Приказом директора
МБФСУ «СШ бокса им. В.Х. Тараша»
от 11.01.2022 № 1

