

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА БОЕВЫХ ИСКУССТВ»**

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАУДО «СШ боевых искусств»
от «02» июня 2025 г. № 71/03-08

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Бокс»**

Возрастная адресация:
7-18 лет

Срок реализации
программы: 1 год

Вологда
2025 г.

Авторы программы:

Овсянова Татьяна Сергеевна – инструктор-методист

Крылов Андрей Леонидович – тренер-преподаватель

Первунин Алексей Анатольевич - тренер-преподаватель

Архипенков Игорь Валерьевич - тренер-преподаватель

Рецензент:

Авдониная Людмила Георгиевна – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры, спорта и адаптивного физического воспитания ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

Ушаков Георгий Александрович – директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Спартак»

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами.

Программа имеет физкультурно-спортивное назначение для организации работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта бокс в МАУДО «СШ боевых искусств».

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной работы, программный материал, требования к уровню подготовки.

Содержание

I. Пояснительная записка	4
II. Учебный план	7
III. Содержание изучаемого курса	8
3.1. Теоретическая подготовка	8
3.2. Общая и специальная физическая подготовка	9
3.3. Техничко-тактическая подготовка	14
3.4. Психологическая подготовка	16
3.5. Соревновательная подготовка	16
3.6. Контрольные (промежуточные, приёмные и переводные) испытания	17
3.7. Медицинское обследование	21
IV. Методическое обеспечение программы	21
V. Требования к кадрам, осуществляющим подготовку обучающихся	22
VI. Материально-техническое обеспечение образовательной программы	23
VII. Список литературы	24
VIII. Календарный учебно-тренировочный график	25

I. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (далее «Программа») для муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы боевых искусств» г. Вологды по боксу составлена на основе действующей программы, нормативно – правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденного приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761-н;
- [Приказа](#) Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель"
- Приказа Министерства Просвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава МАУДО «СШ боевых искусств» города Вологды.

Спортивно-оздоровительные группы формируются из вновь зачисляемых обучающихся и обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний и имеющих разрешение врача на занятия боксом, в возрасте от 7 до 18 лет.

Бокс - это единоборство, сохранившее традиции бескомпромиссных кулачных поединков, запечатленных в наскальных рисунках и росписях на вазах древнейших цивилизаций Африки и Греции. Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, но сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта. Бокс — это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов! Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге. Главный атрибут боксера — это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность защитных действий. Их вес может быть от 6 до 16 унций (10-унциевые перчатки весят около 300 г). При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу. Занятия боксом начинаются с

изучения специальных технических приемов ведения боя — атакующих и защитных действий, передвижений, обманных движений (финтов). Главные атакующие действия — удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия — подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо), движения туловищем (отклонения, уклоны). Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом (при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения — финты — выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем. Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости. Каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля. Он может использовать тактику быстрого старта и нокаутирования, развития атаки, взрыва в 3-м раунде, бурного финиша, психической атаки, искусного обыгрывания. Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств. Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, психофизических и специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости — способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями и др. Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. От боя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец, от условных боев поднимается к соревнованию на ринге.

Вместе с технико-тактическим мастерством в школе бокса формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокаута или травмы. Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Настоящая учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на весь период обучения в группах спортивно-оздоровительных этапов (СОЭ).

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- * Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- * Формирование у подростков интереса к занятиям боксом;
- * Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- * Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- * Изучение широкого круга техники и тактики бокса;
- * Изучение теоретического материала.

Занятия боксом направлены на физическое и духовное совершенствование личности.

Цель программы:

- гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности обучающегося.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;

- формирование знаний об истории развития бокса;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по боксу;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Сроки реализации программы - весь период.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

с 7 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп:

- группа спортивно-оздоровительного этапа:
- * оптимальный количественный состав группы – 15 – 20 человек;
- * максимальный количественный состав группы – 30 человек.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно- тренировочные;
- соревнования;

- спортивно-оздоровительные лагеря;
 - медицинский контроль;
 - работа по индивидуальным планам в летний период.
- Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель.

Режим занятий:

- СОЭ - 6 часов в неделю (3 раза по 2 академических часа);

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

На конец спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны ознакомиться с базовыми элементами на основе обучения, ведущим элементам технических действий.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы:

промежуточная и итоговая аттестация.

II. Учебный план

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы в группах спортивно-оздоровительных этапов учреждений устанавливается администрацией в соответствии с нормативно - правовыми основами, регулирующими деятельность учреждения.

**План-график распределения учебных часов СОЭ (6 ч. в неделю)
46 учебных недель в год**

Разделы подготовки	Месяцы												Итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
ОФП	16	16	16	16	14	14	16	16	14	14	Самостоятельная работа	14	166	
СФП	6	8	8	6	4	6	6	8	6	6		6	70	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	22
Контрольные нормативы	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-		-	-	4
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1		1	1	10
Медицинское обследование		2 раза в год											4	
Итого	27	27	27	25	21	23	25	27	24	23		23	276	

Наполняемость учебно-тренировочных групп и режим работы

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст учащихся	Миним.-максим. наполняемость групп	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	Весь период	7-18 лет	15-30 чел	6 часов	276	Овладение основами техники спортивной тренировки

Критерии оценки деятельности групп спортивно-оздоровительных этапов:

- стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся групп спортивно-оздоровительных этапов допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

III. Содержание изучаемого курса

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы, спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Необходимо ознакомить начинающих спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства должно проводиться непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Особое внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2.	Гигиена боксеров, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4.	Зарождение и история развития бокса	История бокса
5.	Правила и организация соревнований по боксу.	Знакомство с основными правилами бокса
6.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
7.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
8	Антидопинговые мероприятия	Понятие о допинге. ВАДА, РУСАДА «Ценности спорта. Честная игра»

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал, повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе, к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у обучающихся 7-18 лет составляет 30-35 м, число повторений прыжков 10-12 раз, продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений. Изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов. Смену способов выполнения упражнений, использование в упражнениях различных предметов (набивные мячи, волейбольные, футбольные). Выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя), усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет), усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата. Развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4-6 раз с большими интервалами отдыха, чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине учебно-тренировочного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств.

Силы:

- подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты:

- бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Гибкости:

- упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости:

- челночный бег 3x10 м., кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Выносливости:

- кроссовый бег (800 м.)

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза, наклоны вперед, назад, в сторону, прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок. Стойка на руках, переползания, лазанье по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах.

Строевые упражнения:

Выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Построения и перестроения на месте: Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики:

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения, лёжа на спине и из положения, стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками:

Наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа), с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с мячами:

Броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и

расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох).
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох).
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч. Разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд. Лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища. Стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх-назад. Повороты туловища со штангой в руках. Стоя на небольшом возвышении подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами.

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом:

метание, толкание, различные виды бега, упражнения со штангой, спортивные и подвижные игры, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

Нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку. Одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах. Поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°. Нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, ведение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метра. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, «отклонах», «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (скакалка, гимнастическая скамейка, канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию, упражнения в балансировании.

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см.), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений, продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца), быстрые приседания с выпрыгиванием вверх, прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча), повороты на месте с наклоненной к плечу головой, быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака. Давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки. Нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук. Изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом. Перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу. Повороты в боевой стойке с сохранением равновесия. Свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычным и приставным), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует

перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо. Передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки). Передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага. «Челночное» передвижение. Передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой, защиты подставкой правой ладони, отбивом правой рукой влево вниз, уклоном вправо, отходом назад, сайдстепом.
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча, подставкой правой ладони, уклоном влево, уходом назад, сайдстепом влево.
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки, отходом назад.

Двойные прямые удары и защиты от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони, уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них.

Трёх и четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них.
Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

3.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти жёсткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив- это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей.

Потребность- состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования. Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, вскрывает творческий потенциал, заставляет искать и находить интересные варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и всё необходимое для высокого результата.

Средства и методы психологической подготовки:

- Психо - педагогическое убеждение;
- социально-игровые;
- психофизиологические, дыхательные, психофармакологические;
- средства, направленные на коррекцию психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

3.5. Соревновательная подготовка

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

3.6. Контрольные (приемные, промежуточные и переводные) испытания

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися, в процессе которой систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

Контрольные испытания по физической подготовке проводятся два раза в год (в начале – сентябрь- октябрь; в конце – апрель- май).

Контроль подготовленности обучающихся в группах по ОФП необходимо вести индивидуально, ориентируясь на предыдущее тестирование путём сравнения.

Организация промежуточной аттестации обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Устное собеседование проводится в группах на спортивно-оздоровительном этапе. Устное собеседование и письменное тестирование проводятся тренерами-преподавателями в процессе тренировочных занятий. Итоги «зачтено» - «не зачтено» выставляются в журнале учета тренировочных занятий. Содержание вопросов для устного тестирования определяется самим тренером, содержание вопросов письменного тестирования разрабатывается инструктором-методистом и принимается тренерским советом. Письменные работы обучающихся проверяются тренером и выдаются обучающимся.

Нормативные требования по общей физической подготовке

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши);

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки, девушки)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	2	12	4	7	5	4
10-11 лет	6	16	4	10	2	7
12-13 лет	8	18	5	12	3	8
14-15 лет	13	19	9	13	5	9
16-17 лет	15	20	12	14	8	10

Подтягивание проводится из виса **на высокой перекладине** хватом сверху. Подтягивание считается выполненным правильно, когда подбородок при подтягивании касается перекладины сверху, ноги прямые без рывков и махов (сгибание ног в коленных суставах не допускается). При опускании в вис, руки выпрямляются полностью. Упражнение выполняется учащимся максимальное количество раз. Подсчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Неправильно выполненные подтягивания не подсчитываются.

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 на не менее чем 0,5 с и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

2. Прыжки через скакалку

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	50	60	30	40	20	30
10-11 лет	80	90	50	60	30	40
12-13 лет	105	115	90	105	80	90
14-15 лет	115	125	105	115	100	105
16-17 лет	130	140	120	130	110	115

Испытуемый в течение 1 минуты выполняет прыжки через скакалку. Подсчитывается количество удачных прыжков. Если испытуемый сбился, этот прыжок не засчитывается, а дальше продолжается подсчет с цифры, на которой был завершён удачный прыжок.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	37	32	25	22	20	17
10-11 лет	43	37	33	28	26	23
12-13 лет	47	41	37	31	31	27
14-15 лет	50	44	40	35	34	31
16-17 лет	51	45	41	37	35	32

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 мин. и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

4. Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	18	12	11	7	5	4
10-11 лет	22	13	13	7	10	5
12-13 лет	29	15	18	9	12	6
14-15 лет	37	16	25	11	19	7
16-17 лет	43	17	32	12	25	8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти отведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Расстояние между стопами не более чем ширина стопы. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

5. Челночный бег 3×10

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	9,1	9,4	9,8	10,2	10,5	10,8
10-11 лет	8,4	8,6	9,2	9,4	9,7	10,1
12-13 лет	7,7	8,0	8,5	8,9	9,2	9,6
14-15 лет	7,1	7,9	7,7	8,7	8,2	9,1
16-17 лет						

По команде "На старт" тестируемый становится перед стартовой линией в положении высокого старта (наступать на стартовую линию запрещено). По команде

"Внимание", слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде "Марш!" участник пробегает 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает еще 10 м, коснувшись площадки за линией разметки любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает финишный отрезок.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии "Финиш". Результат фиксируется до 0,1 с.

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Возраст	Уровень физической подготовленности					
	Высокий		Средний		Низкий	
	м	д	м	д	м	д
7-9 лет	142	137	122	117	108	103
10-11 лет	162	152	142	132	128	118
12-13 лет	183	167	162	147	147	132
14-15 лет	218	183	193	162	167	148
16-17 лет	235	188	213	173	192	157

Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

3.7. Медицинское обследование

В начале и в конце учебного года все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно - профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования.

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечнососудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль над состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

IV. Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

При проведении тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс.

Такое построение учебно-тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании учебно-тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной части занятия.

Педагогический принцип индивидуализации учебно-тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны, строится так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного процесса. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому воспитанию, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Учебно-тренировочный процесс в СШ боевых искусств проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для спортивно-оздоровительной группы, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

V Требования к кадрам, осуществляющим подготовку обучающихся.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку обучающихся, должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих "Квалификационные характеристики должностей работников образования" в том числе следующим требованиям:

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу

работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы. Для старшего тренера-преподавателя — высшее профессиональное образование в области физкультуры и спорта и стаж работы по специальности не менее 2 лет.

VI. Материально-техническое обеспечение образовательной программы

1. Комплекты спортивного снаряжения по виду спорта: боксёрские шлемы, перчатки боксёрские, бокс-бинты, боксёрки, униформа для бокса, защита (каппа), бандажи;
2. Мешки боксёрские;
3. Груши боксёрские;
4. Перчатки тренерские (лапы);
5. Штанга и набор дисков;
6. Скакалки;
7. Набивные мячи;
8. Груша пневматическая;
9. Гантели;
10. Маты гимнастические;
11. Силовой тренажёр;
12. Свисток;
13. Секундомер;
14. Видеоматериал о технических приёмах бокса;
15. Фотоматериал об основных приёмах в боксе;
16. Раздаточный материал для родителей:
 - а) Правила поведения на учебных занятиях по боксу;
 - б) Экипировка и спортивный инвентарь боксёра;
 - в) Экипировка боксёра на соревнованиях;
 - г) Боксёр в спортивно-оздоровительном лагере (одежда, обувь, купание в открытом водоёме, режим дня).
17. Правила соревнований по боксу.
18. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу (инструкция).

VII. Список литературы

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ А.О. Акопян и др. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2009. – 72с.
2. Приказ Минспорта России от 20.03.2013 N 123 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс"
(Зарегистрировано в Минюсте России 30.05.2013 N 28598)
3. Санников В.А. Теоретическая подготовка боксера: Учеб. пособие. – Воронеж, 2003.
4. Санников В.А., Абаджян В. А. Техническая подготовка боксера: Учебное пособие боксера: Учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002. – 72 с.
5. Спортивные единоборства и боевые искусства в XXI веке // Теория и методика спортивных единоборств и боевых искусств/Под ред. проф. Б.А. Подливаева – М.: АкадемПресс. – 2001. – 121 с.
6. Фесенко А. Физическая подготовка начинающего боксера. – М.: МГИ, 1990 – 159 с.
7. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка – М.: «ИНСАН», 2000 – 432 с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
9. Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: Фаир – Пресс, 2001. – 448 с.: ил. – (спорт).