

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Спартаец»
(МБУДО ДЮФЦ «Спартаец»)

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического Совета
МБУДО ДЮФЦ «Спартаец»,
протокол от «23» марта 2021 г. № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
ДЮФЦ «Спартаец»
О.В. Леоненко
«23» марта 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОКС»

Срок реализации программы: 8 лет

Разработчик программы: Д.Н. Леоненко,
педагог дополнительного образования
МБУДО ДЮФЦ «Спартаец»

Новосибирск 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Условия реализации программы	3
3. Сроки реализации программы	4
4. Содержание программы.....	4
4.1. Стартовый уровень (группы начальной подготовки 1 и 2 годов обучения)	5
4.2. Базовый уровень (группы начальной подготовки 3 -5 годов обучения).....	6
4.3. Продвинутый уровень (группы начальной подготовки 6-8 годов обучения).....	6
4.4. Теоретическая подготовка	7
4.5. Техническая и тактическая подготовки	9
5. Примерный годовой учебный план	10
6. Промежуточная аттестация.....	10
7. Ожидаемый результат.....	14
8 Список литературы.....	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» (далее – Программа) разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ, СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением главного санитарного врача от 04.07.2014 № 41, Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства от 04.09.2014 № 1726, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения от 09.11.2018 № 196, локальных актов МБУДО ДЮФЦ «Спартанец», таких как, Положение о формах, периодичности и порядке промежуточной аттестации обучающихся, Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, Положения о правилах приёма, перевода и отчислении обучающихся.

Данная Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, её актуальность заключается в том, чтобы научить как можно больше людей самостоятельно и грамотно, с пользой для своего здоровья, применять полученные знания, умения и навыки в развитии физических качеств и сохранении здоровья.

Целью Программы является формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом, популяризация бокса среди обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

обучающие: обучение и совершенствование техническим приёмам и тактическим действиям в боевой практике;

развивающие: развитие общих и специальных физических качеств для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма;

воспитательные: воспитание силы воли, мужества, стойкости, а также чувства патриотизма, товарищества и дружбы.

Отличительной особенностью содержания практических занятий стартового уровня подготовки является применение в большей степени игрового метода, который включает в себя проведение эстафет, подвижных и спортивных игр. Данный метод обучения помогает активизировать работу всех обучающихся, независимо от уровня физической подготовленности. Базовый уровень прививает обучающимся такие навыки, как соблюдение режима дня, выполнение утренней гимнастики, соблюдение гигиены, а также выполнение домашнего задания по индивидуальному плану занятий. Продвинутый уровень в группах начальной подготовки предусматривает более глубокие знания в области выбранного вида спорта, а также боевую практику.

2. УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на возраст обучающихся с 9-10 лет до 17-18 лет. Программа в большей степени объединяет, систематизирует основу построения образовательной деятельности в контексте дидактической теории и позволяет педагогу дополнительного образования видеть чёткие ориентиры своей деятельности, одновременно предоставляется большой простор для реализации собственного почерка.

Приём обучающихся в образовательное учреждение осуществляется путём подачи заявки через сайт «Навигатор дополнительного образования Новосибирской области». Комплектование групп производится в соответствии с возрастом и подготовленностью обучающихся, а также при наличии медицинской справки с допуском к занятиям. Минимальный возраст зачисления 9 лет, максимальный – 17 лет.

Форма реализации Программы:

- очная, непосредственно в условиях образовательного учреждения;
- при невозможности очного обучения предусмотрена форма дистанционного обучения, которая осуществляется через образовательные платформы в телекоммуникационной сети «Интернет»;
- самостоятельное обучение по индивидуальным планам занятий в домашних условиях (при составлении индивидуального плана учитывается уровень физической подготовленности и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося);

- просмотр методических видеозаписей по выполнению физических упражнений в домашних условиях и записей боёв с дальнейшим разбором по техническим приёмам и тактическим действиям;
- промежуточная аттестация.

Очная форма обучения организована в зале бокса, расположенном в помещении МБОУ СОШ № 168 с УИП ХЭЦ. Зал бокса полностью оснащённый специальным спортивным инвентарём и оборудованием, что позволяет качественно организовать образовательную деятельность, также для занятий по общей физической подготовке имеется оборудованный тренажёрный зал.

3. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 8 лет обучения и состоит из стартового, базового и продвинутого уровня обучения. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях образовательного учреждения. Начало учебного года 01 сентября, окончание – 31 мая ежегодно.

Стартовый уровень		Базовый уровень		Продвинутый уровень			
НП 1	НП 2	НП 3	НП 4	НП 5	НП 6	НП 7	НП 8
9-10 лет	10-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет	17-18 лет
Недельная нагрузка учебных часов							
6	6	9	9	12	12	12	12
Годовая учебная нагрузка							
276	276	414	414	552	552	552	552

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В основе содержания Программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательной деятельности: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по годам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего интереса обучающихся, постепенном, от года к году усложнении содержания учебных занятий, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент Программы предполагает обучение учащихся 9-18 лет, параллельно которому идёт включение воспитательной работы, организованной через учебные занятия. Данная деятельность происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает индивидуальное консультирование в течение всего учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся. Учебный материал данной Программы представлен в разделах, отражающих теоретическую, общую и специальную физическую, а также технико-тактическую подготовку в пределах объёма учебных часов, в зависимости от года обучения, а также промежуточную аттестацию. Промежуточная аттестация обучающихся проводится ежегодно в конце учебного года в форме сдачи контрольных нормативов по всем разделам подготовки. Теоретические занятия проводятся в форме бесед. Отличительной особенностью содержания практических занятий стартового уровня подготовки является применение в большей степени игрового метода, который включает в себя проведение эстафет, подвижных и спортивных игр. Данный метод обучения помогает активизировать работу всех обучающихся, независимо от уровня физической подготовленности. Базовый уровень прививает обучающимся такие навыки, как соблюдение режима дня, выполнение утренней гимнастики, соблюдение гигиены, а также выполнение домашнего задания по индивидуальному плану занятий. Продвинутый уровень в группах начальной

подготовки предусматривает более глубокие знания в области выбранного вида спорта, а также боевую практику.

Основными формами образовательной деятельности на всех уровнях обучения являются групповые занятия, спарринги, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях.

К стартовому уровню относятся группы начальной подготовки первого и второго годов обучения, в которые зачисляются учащиеся общеобразовательных учреждений, достигшие 9-12 - летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра, либо терапевта. На этом этапе осуществляется работа, направленная на развитие физических качеств обучающихся. Обучение на базовом уровне предусматривает разностороннюю общую и специальную физическую подготовку, овладение основами техники и тактики бокса, проведение промежуточной аттестации для выявления уровня освоения программного материала и перевода на следующий уровень обучения. К продвинутому уровню относятся группы начальной подготовки, которые комплектуются из числа обучающихся, прошедших стартовый и базовый уровни обучения, выполнивших требования по общефизической и специальной подготовке, имеющих опыт боевой практики. Также в группы начальной подготовки продвинутого уровня могут быть зачислены обучающиеся, перешедшие из других физкультурных центров, выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке.

4.1. Стартовый уровень

(группы начальной подготовки первого и второго годов обучения)

Основная цель: укрепление организма, развитие физических качеств при помощи общей и специальной физической подготовки, привитие интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Основные задачи: вовлечение максимального числа учащихся в образовательную деятельность, направленную на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; формирование потребности к занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни.

Основные средства:

1. спортивные и подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. строевая подготовка (выполнение строевых команд, построения, перестроения);
4. различные виды бега, беговые упражнения, беговые серии;
5. прыжки в длину с места, с разбега, многоскоки, через скакалку и различные прыжковые упражнения;
6. метание теннисного мяча в цель и на дальность;
7. гимнастические упражнения для развития гибкости;
8. комплексы упражнений для индивидуальных занятий (выполнение домашнего задания).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, поточный.

Основные направления учебных занятий на данном уровне обучения – это целесообразность выдвигания на первый план развитие физических качеств таких как, быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость путём специально подобранных комплексов упражнений, спортивных, либо подвижных игр, всевозможные эстафеты.

Особенности обучения на стартовом уровне: двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение выполнения сложных упражнений необходимо начинать с освоения отдельных его частей, затем последовательно связывать изученные части и только потом выполнять упражнение целиком. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Упражнения, направленные на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

Использование контроля за освоением программных требований должен быть комплексным и проводиться регулярно и своевременно. При этом важно основываться на объективных и количественных критериях. При планировании контроля по физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на быстроту, во второй - на силу и выносливость. Участие в соревнованиях для обучающихся стартового уровня проводится в виде участия в эстафетах внутри группы, либо между групп такого же уровня внутри образовательного учреждения. В конце учебного года ежегодно проводится промежуточная аттестация.

4.2. Базовый уровень (группы начальной подготовки третьего и четвёртого годов обучения)

Основная цель: утверждение в выборе специализации (бокс) и овладение основами техники.

Основные задачи: повышение уровня физической подготовки, гармоничное развитие физических качеств, общей и специальной физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. метание (набивных, теннисных мечей);
5. скоростно-силовые упражнения;
6. гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
7. базовые элементы техники бокса;
8. комплексы упражнений для индивидуальных занятий (выполнение домашнего задания).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный; равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления учебных занятий в группах начальной подготовки базового уровня обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и спортивных игр с учётом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения: двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий обучающимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённом варианте.

Эффективность обучения специальным упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на занятиях в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровой метод, применяемый для выполнения упражнений, соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку.

Контроль на базовом уровне обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Осуществление контроля должно быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования.

При планировании контроля по общей физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – проводится испытание на быстроту, во второй - на силу и выносливость.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, только выступая на соревнованиях. На данном уровне обучения рекомендуется выступление обучающихся в

официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах физкультурного центра.

4.3. Продвинутый уровень (группы начальной подготовки пятого-восьмого годов обучения)

Основная цель: углубленное овладение технико-тактическими действиями бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, сохранность контингента обучающихся и дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, создании интереса к избранному виду спорта, улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта, воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы, обучение и совершенствование техники, постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню физических нагрузок, совершенствование технико-тактических действий, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта.

Основные средства учебных занятий:

1. общеразвивающие упражнения;
2. комплексы специально подготовленных упражнений;
3. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4. комплексы специальных боксёрских упражнений;
5. упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
6. спортивные игры;
7. упражнения на снарядах (боксёрский мешок, пневматическая боксёрская груша, манекен для отработки ударов);
8. имитационные упражнения перед зеркалом;
9. упражнения на тренажерах.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.

Основные направления учебных занятий: учебная деятельность характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности физических нагрузок, более специализированной работы в боксе. В этом случае средства занятия имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, применяя в образовательной деятельности специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства (снаряды).

4.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная её задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Обучающихся необходимо научить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксёров в атаке и в защите, их перемещение по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно на занятиях. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Воспитание морально – волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать правильное, уважительное отношение к товарищам по группе, к соперникам, к педагогу, к судьям, к зрителям.

На стартовом уровне обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами соблюдения личной гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в образовательном учреждении.

В дальнейшем учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями учебных занятий проводится в виде бесед (групповых, индивидуальных) перед началом учебных занятий, либо после их завершения. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке на любом уровне обучения необходимо большое внимание уделять системе контроля за уровнем различных сторон подготовленности и состояния здоровья.

Примерный план теоретической подготовки

№ 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 боксёра. Оказание первой помощи пострадавшим	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4.	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призёры первенств мира, Европы, России.
5.	Зарождение и история развития бокса	История бокса в России и за рубежом.
6.	Самоконтроль за самочувствием организма в период занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
7.	Общая характеристика учебного занятия	Понятие об учебном занятии, его цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.
8.	Основные средства учебного занятия	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10.	Анализ соревновательной деятельности	Разбор боёв основных соперников и психологические установки боксёрам и секундантам перед соревнованиями.
11.	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

4.5. Техническая и тактическая подготовки

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях по заданной траектории.

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

На освоение учебного материала по технико-тактической подготовке базового уровня отводится четыре месяца (с сентября по декабрь). В период зимних каникул (январь) хорошо подготовленные боксёры проводят первый бой.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызывать ухудшение самочувствия (головокружение).

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

На дальнейшее освоение учебного материала отводится примерно четыре месяца (февраль – май). В конце третьего года обучения боксёры могут принимать участие в классификационных соревнованиях, где проводят один-два боя (на летних каникулах).

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперёд с переносом тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой ноги вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно четыре месяца (сентябрь – декабрь). После этого проводится шесть-восемь занятий и боксёры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят один-два боя (на зимних каникулах).

Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на четвёртом году обучения не изучается. На изучение элементов ближнего боя отводится около двух месяцев (апрель май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части занятия, остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении обучающиеся проводят шесть-восемь занятий, после чего боксёры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят один-два боя.

5. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Года обучения							
		группы начальной подготовки							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теоретическая подготовка	8	10	20	20	25	30	30	30
2	Общая физическая подготовка	90	100	120	125	145	130	130	120
3	Специальная физическая подготовка	35	40	70	75	120	135	120	120
4	Техническая подготовка	35	40	100	100	120	120	130	135
5	Тактическая подготовка	15	20	40	45	95	100	110	120
6	Спортивные, подвижные игры и эстафеты	88	60	56	40	35	25	20	15
7	Промежуточная аттестация	5	6	8	9	12	12	12	12
8	Общее количество часов в год	276	276	414	414	552	552	552	552

Учебный план данной программы рассчитан на 46 недель + 6 недель по индивидуальным планам в каникулярное время (летний период).

В каникулярное время, либо при отсутствии возможности посещения учебных занятий в образовательном учреждении, педагог дополнительного образования составляет индивидуальный план занятий. При составлении индивидуального плана учитывается уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося. Консультативная помощь и контроль за выполнением заданий индивидуального плана осуществляется в дистанционном формате при помощи электронного оборудования через коммуникативно-компьютерную сеть «Интернет». На базовом уровне подготовки годичный цикл включает в себя три периода, это подготовительный, соревновательный и переходный. Для обучающихся стартового уровня обучения главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке и подготовке к дальнейшему овладению технико-тактическими навыками и приемами. При планировании годичных циклов для обучающихся при обучении на продвинутом уровне в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышения уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода шесть-девять недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей и специальной подготовки.

6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Основной показатель качества образовательной деятельности – это успешное прохождение промежуточной аттестации, которая включает в себя выполнение в конце каждого учебного года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической и теоретической подготовки.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Положительные результаты контрольных нормативов являются основой для перевода в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный год обучения.

В конце четвертого года обучения промежуточная аттестация в форме сдачи контрольных нормативов по специальной физической подготовке может быть заменена на зачет в форме проведения успешного боя, который будет определять степень достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Работа в парах на ринге проводится регулярно в учебных целях, начиная с третьего года обучения и является показателем освоения учебного материала. Кроме того спарринги незаменимы при подготовке к соревновательной деятельности. Участие обучающихся в соревнованиях является лучшим показателем степени освоения изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные нормативы по ОФП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Юноши				Девушки			
	Группы начальной подготовки по годам обучения							
	1	2	3	4	1	2	3	4
Бег 30 м (с)	5.4	5.3	5.1	5.0	5.6	5.5	5.4	5.2
	6.3	6.2	6.0	5.8	6.0	5.9	6.4	6.1
	6.6	6.5	6.3	6.3	7.0	6.9	7.0	6.4
Челночный бег 3x10 м (с)	9.0	8.9	8.8	0	9.3	9.1	9.0	0
	10.0	9.5	9.2	0	10.5	10.1	10.0	0
	10.5	10.0	9.5	0	11.0	10.8	10.5	0
Челночный бег 4x15 м (с)	0	0	0	15.5	0	0	0	16.6
	0	0	0	16.5	0	0	0	17.6
	0	0	0	17.5	0	0	0	18.5
Шестиминутный бег (м)	1250	0	0	0	1200	0	0	0
	1000	0	0	0	900	0	0	0
	750	0	0	0	700	0	0	0
Бег 1000 м (мин.) – юноши/девушки	0	4.04	0	0	0	0	4.34	4.04
	0	4.45	0	0	0	0	5.05	4.40
	0	5.20	0	0	0	0	5.40	5.10
Бег 500м (мин.)- девушки	0	0	0	0	0	2.02	0	0
	0	0	0	0	0	2.22	0	0
	0	0	0	0	0	2.40	0	0
Бег 1500 м	0	0	6.45	6.05	0	0	0	0

(мин.)- юноши	0	0	7.10	6.30.	0	0	0	0
	0	0	7.30	6.50	0	0	0	0
Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	150	160	165	170
	150	155	165	175	130	140	155	160
	120	145	150	160	115	120	140	145
Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)- юноши	6	7	7	8	0	0	0	0
	4	5	6	7	0	0	0	0
	2	3	4	4	0	0	0	0
Подтягивание на перекладине из виса лёжа (количество раз)- девушки	0	0	0	0	15	16	17	19
	0	0	0	0	8	10	13	13
	0	0	0	0	5	7	8	10
Отжимание в упоре лежа на полу (количество раз) -юноши	25	30	35	40	0	0	0	0
	15	20	25	30	0	0	0	0
	10	15	20	25	0	0	0	0
Отжимание в упоре лёжа от гимнастической скамейки (количество раз) - девушки	0	0	0	0	25	28	30	35
	0	0	0	0	20	22	25	30
	0	0	0	0	15	18	20	25
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз без учёта времени)	25	0	0	0	20	0	0	0
	18	0	0	0	15	0	0	0
	12	0	0	0	10	0	0	0
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с (количество раз)	0	25	25	27	0	20	25	27
	0	20	22	24	0	16	18	20
	0	15	18	19	0	12	15	17
Прыжки через скакалку за 1 мин. (количество раз)	100	110	115	120	110	115	120	125
	75	85	100	105	80	90	115	110
	60	70	85	90	70	85	105	95

Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см)	+ 11 +6 +3	+12 +7 +5	+8 +5 +3	+10 +6 +4	+ 13 +6 +4	+14 +8 +6	+12 +8 +6	+15 +10 +7
Контрольные упражнения (единицы измерения)	Юноши				Девушки			
	Группы начальной подготовки по годам обучения							
	5	6	7	8	5	6	7	8
Бег 60 м (с)	8.7	8.5	0	0	9.2	9.0	0	0
	9.7	9.5	0	0	10.1	9.8	0	0
	10.2	10.0	0	0	10.4	10.2	0	0
Бег 100 м (с)	0	0	13.4	12.9	0	0	16.2	15.8
	0	0	14.4	14.0	0	0	17.4	17.0
	0	0	15.2	15.0	0	0	18.8	17.4
Челночный бег 3x20 м (с)	14.8	14.5	0	0	15.7	15.3	0	0
	15.8	15.5	0	0	17.2	16.9	0	0
	16.6	16.1	0	0	18.0	17.5	0	0
Челночный бег 5x20 м (с)	0	0	21.2	20.8	0	0	20.5	20.0
	0	0	23.8	22.5	0	0	23.2	22.2
	0	0	25.8	24.2	0	0	26.0	24.0
Бег 3000 м (мин.) – юноши	0	0	14.4	13.0	0	0	0	0
	0	0	15.1	14.3	0	0	0	0
	0	0	17.3	15.3	0	0	0	0
Бег 2000 м (мин.) – юноши/девушки	10.10	10.5	0	0	0	0	14.10	14.0
	12.0	11.5	0	0	0	0	15.30	14.1
	14.2	14.0	0	0	0	0	17.0	16.0
Бег 1500 м (мин.) - девушки	0	0	0	0	8.04	8.0	0	0
	0	0	0	0	8.32	8.15	0	0
	0	0	0	0	9.20	9.0	0	0
Прыжок в длину с места (см)	195	215	215	245	180	185	190	206
	185	203	205	215	175	180	170	175
	180	180	190	200	160	162	165	165

Подтягивание на перекладине из виса (количество раз)- юноши	10	11	12	0	0	0	0	0
	5	8	9	0	0	0	0	0
	3	4	5	0	0	0	0	0
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу, (количество раз)	0	0	0	45	7	9	10	15
	0	0	0	35	3	6	8	9
	0	0	0	20	1	3	5	6
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз без учёта времени)	45	50	0	0	40	45	0	0
	35	40	0	0	25	30	0	0
	30	32	0	0	20	25	0	0
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту (количество раз)	0	0	45	50	0	0	40	45
	0	0	35	40	0	0	30	35
	0	0	30	32	0	0	25	25
Прыжки через скакалку за 1 мин. (количество раз)	120	130	140	150	125	130	135	145
	110	124	134	145	115	125	129	139
	95	110	120	135	100	110	115	125
Наклоны вперёд сидя на полу, см	+8	+8	+7	+5	+13	+12	+10	+10
	+5	+3	-2	0	+8	+7	+5	+5
	+2	+1	-5	-5	+6	+5	+4	+3

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности

Количество ударов по мешку за одну минуту проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки). Результат оценивается по качеству исполнения.

7. ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

После освоения программных требований стартового и базового уровней обучения обучающиеся должны владеть такими теоретическими знаниями и понятиями, как:

- понятие о физической культуре и спорте;
- формы физической культуры;
- физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков;

- понятие о гигиене и санитарии, уходе за телом, о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви;
- значение и основные правила закаливания, виды закаливания (закаливание воздухом, водой и солнцем);
- достижения выдающихся спортсменов и историю развития бокса в России и за рубежом.

Знать:

- правила соревнований по боксу;
- основные боксёрские термины.

Владеть на практике следующими двигательными действиями:

боевая стойка и передвижения по рингу;

прямые удары левой и правой в голову и защита от них;

применение изученного материала в условных и вольных боях;

прямые удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них;

тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот);

боковые удары в голову и защита от них;

применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях;

короткие удары снизу в туловище;

короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову;

применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях;

техника и тактика боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях;

уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову;

приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или туловище или бокового удара правой в голову;

приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

По завершению обучения в группах начальной подготовки продвинутого уровня обучающиеся должны владеть такими теоретическими сведениями, как:

- Понятие о физической культуре и спорте.
- Формы физической культуры.
- Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенический требования к одежде и обуви.
- Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
- История бокса.
- Понятие об учебном занятии, ее цель, задачи и основное содержание.
- Роль режима и питания.
- Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.
- Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании в видах.
- Разбор боев основных соперников и установки боксерами и секундантам перед соревнованиями
- Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Знать:

- правила соревнований по боксу;

- основные боксерские термины;
- краткую характеристику основных физических качеств, особенности их развития;
- что такое общая и специальная физическая подготовка;
- что такое технико – тактическая подготовка.

Владеть на практике следующими двигательными действиями:

серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой;

тактические варианты серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой;

тактические варианты применения уклонов и контрударов;

прямые удары левой в туловище;

тактические варианты применения прямого удара левой в туловище;

прямые удары левой в голову и в туловище и в голову;

тактические варианты применения двойных прямых ударов левой и в голову и в туловище;

двойные прямые удары: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову;

серия прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову;

серия из тройных прямых ударов: правой, левой, правой;

применение уклонов и контрударов;

прямой удар левой в туловище;

тактические варианты применения прямого удара левой в туловище;

прямые удары левой в голову и в туловище и в голову;

тактические варианты применения двойных прямых ударов левой и в голову и в туловище;

двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову;

двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову;

участие в уловных и вольных боях;

участие в соревнованиях.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афанасьев Б.Е., Веселов А.М. //Информационный сборник. Н.:2002. С. 15-20.
2. Дешин Д.Ф. Врачебный контроль в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт. 1999. С.94.
3. Мхтирьянц Р.В. Приглашение на ринг. История развития и становления бокса в России. М.: 2000.
4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.:Академия.2002. С.3-6, 148.
5. Никашоров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксёров-новичков. М.: 1995. С.61-68.
6. Носов И.А. Новосибирск спортивный. Н.: 1997.
7. Стрельников В.А. Подготовка боксёров-разрядников. У.-У.:1994. С. 25-54.
8. Устюгов Е.Д. Индивидуальное психофизическое развитие человека. М.: 2000. С. 116-135.
9. Ширяев А.Н. Бокс учителю и ученику. С.-П.: 2002. С. 84-94.
10. Яковлев Н.И. Режим и питание спортсмена в период тренировки и соревнований. М.: 1998. С12-32.