

Управление образования администрации Нижнедомовского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Нижнедомовского района

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 8
от «23» августа 2024 г.

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
А.Ю. Попов
«23» августа 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БОКС»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Ситников Андрей Николаевич
Тренер-преподаватель

г. Нижний Ломов. 2024

**Информационная карта
к дополнительной общеобразовательной программе**

1	Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района
2	Адрес учреждения	442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78 Тел./факс 8 841 54 4-23-86, e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс»
4	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	13-15 лет
5	Срок реализации программы	1 год
6	Количество детских объединений, занимающихся по программе	МБУДО ДЮСШ Нижнеломовского района
7	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Ситников Андрей Николаевич, 1, с. Н-Ломов, ул. Свердлова, д.20, кв.77 89273918129, тренер-преподаватель первой категории, образование педагогическое высшее
8	Характеристика программы:	
	- по типовому признаку	Модифицированная
	- по основной направленности	Физкультурно-спортивная
	- по уровню освоения	стартовой
	по образовательным областям	Бокс
	по целевым установкам	Спортивно-оздоровительная
	по формам организации содержания	Однопрофильная
9	сведения об эффективности программы	Эффективность программы оценивается автором с точки зрения: Обеспечение устойчивого интереса детей к спорту, в частности, к боксу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – бокс, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, профилактика заболеваний опорно-двигательной системы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Бокс**» по содержанию является **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения – **стартовой**, по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана (модифицирована) на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по боксу. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

-Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями);

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г.№3);

-Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

-Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

-Уставом МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей обучающихся и родителей. Актуальность программы заключается в том, она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности; социализацию и адаптацию к жизни в обществе; формирование общей культуры; профилактику асоциального поведения. Помимо этого актуальность программы обусловлена также тем, что в процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить.

Занятия боксом развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Бокс — это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, физической силы и скорости, стратегического мышления и мастерства. Это единоборство между двумя спортсменами, которые наносят удары друг другу в специальных перчатках. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их интенсивность определяются поведением соперника. В процессе занятий боксом воспитываются воля, мужество, находчивость и важные навыки самозащиты. Вместе с тем происходит совершенствование очень ценных психофизиологических качеств: быстроты, точности, силы и координации движений, а также концентрации внимания. Именно у боксеров по сравнению с представителями других видов спорта отмечается высокий уровень быстроты и точности движений.

Педагогическая целесообразность

объясняется тем, что она направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, координации движений), воспитание морально-волевых и духовных качеств. Учебно-

тренировочное занятие учит юного боксёра подготовке себя к различным нагрузкам, как физическим, так и умственным, умению анализировать, систематизировать информацию в различных ситуациях. Общеразвивающие упражнения, элементы акробатики и самостраховки, метание, силовые упражнения и другие будут способствовать быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, раскрытию индивидуальности подростка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий). Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств. Формирования потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях, воспитание у обучающихся упорство, порядочности, ответственности, аккуратности, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения.

Цель программы

создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий боксом.

Программа ставит следующие задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – единоборство (бокс);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике базовых приемов бокса.

Развивающие:

- развивать у обучающихся интерес к систематическим занятиям боксом;
- развить тактические навыки и умения, физические и специальные качества;
- развивать у обучающихся навыки адаптации в изменяющихся условиях

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся, воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку сохраняя свою индивидуальность.

Принципы реализации программы

- принцип доступности обучения - все задания подобраны с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей;
- принцип систематичности - предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- принцип наглядности в процессе подачи материала педагог использует не только словесные приёмы, но и различные наглядные средства: плакаты, схемы, макеты;
- принцип последовательности -обучение строится по схеме «от простого к сложному», то есть постепенное, логичное изучение учебного материала;
- принцип повторений позволяет добиться существенных позитивных изменений в органах и системах, закрепить технические навыки и повысить спортивные результаты. Только так можно развить все физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.
- принцип соревновательной деятельности -предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в избранном виде спорта в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» разработана для

спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 13 до 15 лет. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта, имеющих разрешение врача (справка) и на основании заявления родителей (законных представителей).

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15-20 человек. Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения, её объём 270 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Особенности организации образовательного процесса

Одним из основных видов деятельности является соревнование. Соревновательная деятельность помогает в формировании двигательных навыков и умений. Соревновательная деятельность имеет фазовый характер: Предстартовая фаза состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки.

Собственно-состязательная фаза включает в себя построенную модель технико-тактических действий, сам процесс спортивного соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе состязания.

Фаза последствий включает в себя фазу ближнего восстановления, анализ проведенного соревнования и дальнего восстановления.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это

упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи – победу над противником.

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные. Тактика включает в себя теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов. На современном этапе развития спорта тактическое мастерство в боксе является основным условием достижения максимально возможных спортивных результатов.

Ожидаемые результаты от реализации программы

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

- основные понятия и термины бокса;
- историю развития бокса;
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- основы техники и тактики бокса, спортивная терминология;
- правила соревнований в избранном виде спорта;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения

уметь:

- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- применять правила безопасности на занятиях;
- показывать свои умения как по физической, так и по специальной подготовке;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции;
- применять навыки технической подготовки боксера, техники перемещений;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты;
- выполнять основные стойки, перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий, передвижения;
- выполнять "бой с тенью".

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- развитие положительных личностных качеств обучающихся (трудолюбия, упорства, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Предметные: формирование навыков по боксу, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно – спортивной деятельности.

Метапредметные: развитие двигательных функций и физических качеств

(сила, ловкость, быстрота реакции)

-развитие своих спортивных способностей через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки

-планировать свою деятельность, правильно разделять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, уметь находить пути их решения

-находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их устранения.

Воспитательная деятельность направлена на развитие у обучающихся коммуникативных навыков, навыков здорового образа жизни, на формирование активной жизненной позиции. Большое воспитательное значение имеют традиции, сложившиеся в коллективе - проведение вечеров отдыха с участием детей и родителей (Новый год, 8 марта, 23 февраля, день матери и т.д.), совместные поездки выставки, соревнования.

Немаловажную роль играет работа с родителями, включение их в деятельность коллектива. Открытые занятия для родителей дают возможность показать, чему научился их ребёнок. Выступления позволяют создать ситуацию успеха, как для обучающихся, так и для их родителей. Беседы по вопросам воспитания детей, подготовка к конкурсам, фестивалям, концертам, организация экскурсии – всё это, а также другие формы работы помогают формированию единого коллектива педагогов, детей и родителей.

Учебный план

№	Название раздела, тема	Количество часов
		1 год обучения
		Стартовый уровень
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	60
3	Специальная физическая подготовка	90
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая подготовка	45
6	Аттестация	5
7	Участие в соревнованиях	10
	Всего часов	270

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Теоретическая подготовка	7	4	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	60	5	55	зачет
4	Специальная физическая подготовка	93	9	84	зачет
5	Техническая подготовка	80	5	75	педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	15	3	12	педагогическое наблюдение
7	Аттестация	5	1	4	зачет
8	Участие в соревнованиях	10	2	8	педагогическое наблюдение
	Всего часов	270	28	242	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Теория: История возникновения и развития бокса. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Виды и характер самобытного бокса у различных народов нашей страны. Терминология. Правила ТБ на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование. Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль. Основы техники и тактики бокса. Правила и организация соревнований по боксу.

Контроль: Опрос. Уровень знаний по ТБ. (Приложение № 1)

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений. Самоконтроль.

Практика: Выполнение строевых упражнений. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Приседая на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Упражнения с предметами.

Контроль: Зачет. Уровень практических навыков.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: значение СФП в подготовке боксеров

Практика: выполнение упражнений, направленных на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой). Основная работа происходит на боксерском мешке, груше, скакалке, много времени уделяется «бою с тенью»

Контроль: Зачет. Уровень практических навыков.

4. Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость) Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

Практика: 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»; боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами. Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления.

Контроль: Педагогическое наблюдение. Правильность выполнения упражнений. Анализ, исправление ошибок. Определение эффективности выполнения технических элементов.

5. Тактическая подготовка

Теория: Изучение тактики ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Изучение тактических приемов: чередование последнего удара, смена цели при нанесении серии ударов. Атакующие и контратакующие действия. Передвижения по рингу. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Практика: Ведение боя прямыми в голову и туловище одиночными и двойными ударами («раз-два»), с комбинированными защитами, подставками и уклонами. Ведение боя только на дальней дистанции с применением прямых

в голову и туловище и маневрирования. При этом партнер должен навязывать боксеру ближнюю дистанцию. Проведение разведки боем. Использование обманных действий для выявления способов защиты партнера. Выявление типичных обманных действий, например перед атакой. Ведение боя только на ближней дистанции с использованием способов вхождения в ближний бой (партнер избегает ближнего боя и держится дальней дистанции).

Контроль: Педагогическое наблюдение. Правильность выполнения упражнений. Анализ, исправление ошибок

6.Аттестация.

Практика: Теоретическая. Опрос по теории бокса. Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов.

Контроль: Зачет. Оценка и контроль достижений.

Качественная оценка выполнения технических элементов рекомендуется сочетать с количественной.

7. Участие в соревнованиях.

Теория: Правила проведения соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: Олимпийская система (до первого поражения), круговая система (когда каждый участник встречается с каждым). выбывание до двух поражений. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные. Подготовка мест для соревнований.

Практика: Подведение итогов и анализ проведенных соревнований, турниров.

Контроль: Педагогическое наблюдение

Комплекс организационно-педагогических условий Календарно-учебный график

Год обучения	Объем учебных часов по годам	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1 год	270	45	90	3 занятия по 2 часа

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится вводная диагностика.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся во внутришкольных соревнованиях.

Диагностическая часть

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

Участие в соревнованиях: внутришкольные соревнования по боксу.

Учебное обеспечение программы

Формы организации образовательного процесса

формы занятий : групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная

формы организации учебной деятельности

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, тестирование по завершению программы)

методы обучения:

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: упражнения, соревнования., матчевые встречи

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

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

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

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

Психологическая подготовка

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

Характер деятельности боксера заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Требования техники безопасности

В ходе реализации программы необходимо руководствоваться инструкциями по технике безопасности, при проведении тренировочных занятий по боксу, при проведении спортивных соревнований. Приложение №3

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по боксу требуется наличие спортивного зала. Помещение зала должно удовлетворять требованиям Санитарных норм и правил, быть оснащено оборудованием и инвентарем необходимым для организации занятий.

№	Наименование	Единица	Количество	Примечание
---	--------------	---------	------------	------------

		измерения		
1	Гантели (от 0,2 до 3 кг.)	комплект	15	
2	Медицинбол	штук	2	
3	Мяч футбольный	штук	1	
4	Мяч теннисный	штук	10	
5	Скакалка гимнастическая	штук	15	
6	Скамейка гимнастическая	штук	2	
7	Штанга тренировочная	комплект	1	
8	Боксерский мешок	штук	6	
9	Ринг боксерский	комплект	1	
10	Весы до 150 кг.	штук	1	электронные
11	Секундомер	штук	1	
12	Гонг боксерский	штук	1	
13	Зеркала	штук	6	
14	Перчатки боксерские АИБА 10 унц	пара	4	соревновательные
15	Шлем боксерский АИБА	штук	4	соревновательный
16	Гири 16кг, 24кг,	штук	2	
17	Лапы боксерские	пара	2	
18	Бинты для кисти рук	пара	1	индивидуально
19	Перчатки боксерские тренировочные	пара	18	индивидуально
20	Форма боксерская (трусы, майка)	комплект	8	индивидуально
21	Капа боксерская	штук		индивидуально
22	Бандаж	штук	5	
23	Стенка гимнастическая	штук	4	

Информационное обеспечение

- 1.Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
- 2.Тематическая литература;
- 3.DVD-записи единоборств и соревнований с участием ведущих команд Российского уровня, методические разработки в области бокса.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Бокс» осуществляется педагогом, имеющим высшее педагогическое образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности,

дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых МБУ ДО ДЮСШ Нижнеломовского района и отвечающему квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Восстановительные мероприятия

Гигиенические средства: к гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.)

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

Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

Список литературы

Для педагога

1. П. Кагалик , Уроки бокса для начинающих. - М.: Феникс, 2018.
2. В.Н. Остьянов, Обучение и тренировка боксеров. - М.: Олимпийская литература, дополненная версия, 2018
3. А.С. Лысенко, Бокс. Совершенствование техники. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2021.
- 4.К.В. Градополов. Тактика бокса в приёмах мастеров ринга , 2014.
- 5.В.Н.Филимонов, Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: Инсан, 2018
- 6.А.Ковтик, Бокс. Уроки профессионала для начинающих. - М.: Книга по Требованию, 2018.
7. Г.О. Джероян. Тактическая подготовка боксера. - М.: ЁЁ Медиа, 2017.
8. Н.Г. Озолин. Наука побеждать. Издатель-М-Физическая культура,2004.
9. Тарас А.Е., Лялько Е.В. Бокс: история и техника. – М., 2006
- 10.Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2019.

Для обучающихся

1. В.Г. Никитушкин. Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
- 2.В.Г. Никитушкин. Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
3. Ю.В. Менхен. Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадем Пресс, ФиС, 2006.
4. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. – Харвест, 2020.

Приложение № 1

Тест по технике безопасности

Вопрос 1. Тест по правилам безопасности:

1. Опасность возникновения травм?
2. Форма одежды боксера?
3. Требования безопасности по окончании занятия?

Вопрос 2. Общая физическая подготовка:

1. Что такое ОФП в боксе?
2. Назовите с чего начинается тренировка?
3. Для чего нужно ОФП в боксе?

Приложение № 2

Контрольная аттестация по ОФП по окончании обучения

№	Контрольные задания	Нормативы	
		Конец года	
		д	м
1	Бег 30 метров	6.0сек.	5.5сек
2	Бросок набивного мяча (1кг) вперед из-за головы, м	10,5	10.0
3	Прыжки через скакалку	30	35
4	Прыжок в длину с места	160	155
5	Подтягивание на перекладине	7	12
6	Челночный бег 3/10	8.7	8.5

Приложение № 3

Инструкция

по технике безопасности для учащихся на занятиях по боксу

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский

осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

3. У тренера- преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. На ринге не должны находиться посторонние лица и спортсмены и занимающиеся другими видами спорта.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме.

5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Надеть необходимые средства защиты.

3. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов.

4. Провести физическую разминку.

5. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

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

4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Терминологический словарь

Основные боксерские термины

Апперкот – удар снизу в ближнем бою. Приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища в сторону удара, отчего бьющая рука выдвигается, вперед к цели.

Автоматизм – способность выполнения простых и сложных атакующих и контратакующих действий в процессе поединка без постоянного самоконтроля со стороны боксера за последовательностью и качеством их исполнения.

АИБА (AIBA) – Международная ассоциация любительского бокса.

Акцентированный удар – в серии ударов боксера – удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

Анализ боевой ситуации – процесс мгновенной оценки положения, состояния и намерений соперника, являющийся составной частью принятия решения в ходе противоборства на ринге. Умение анализировать боевую ситуацию характерно для искусных боксеров и позволяет им мгновенно выбрать наиболее рациональные атакующие, защитные и контратакующие действия. Обучение боксеров анализу боевых действий и его совершенствование осуществляются путем специальных заданий по тактике ведения поединка в упражнениях в парах, на лапах, в условном бою, а также путем просмотра и разбора видеозаписи поединков.

Бандаж – часть экипировки боксера, которая защищает от возможных ударов ниже пояса.

Бокс – команда рефери, по которой спортсмены начинают или возобновляют бой.

Брэк – команда рефери, по которой боксеры должны сделать шаг назад и продолжать бой без других команд.

“Двурукий” боксер – спортсмен, обладающий сильным ударом с двух рук или одинаково интенсивно ведущий боевые действия как левой, так и правой руками. У квалифицированных боксеров, в сравнении с начинающими, под влиянием целенаправленных разнообразных тренировочных приемов, как правило, “сглажена” двигательная асимметрия между левой и правой руками.

Джеб – короткий резкий удар прямой рукой в голову.

Игровик – боксер делающий ставку не на удар, а на технику.

Капа – элемент амуниции боксера, защищающий губы от прорезания собственными зубами, а также смягчающий удары в челюсть.

Клинч – взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника.

Кросс – встречный удар через руку соперника.

Нокдаун – положение боксера после пропущенного удара, когда он не может продолжать бой в течение 8 – 9 секунд.

Нокаут – положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше.

Нокаутер – боксер, который в большинстве случаев одерживает победы нокаутом. Как правило, все нокаутеры являются панчерами.

Перекрестный удар – встречный удар правой рукой в голову, нанесенный при защите уклоном влево от атаки соперника левой в голову.

Правосторонняя стойка – боевая стойка боксера, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половине тела.

Сайдстэп – шаг в сторону как правило одновременно с ударом.

Свинг – боковой удар с замахом.

Слипинг – уклон.

Стоячий нокаут – боксер находится без сознания и не в состоянии защищаться, но не падает, либо, опершись на канаты, либо зацепившись о них.

Стоячий нокдаун – соперник не падает, но заметно потрясен. Начинается отсчет рефери.

Стрэт – прямой удар.

Стойка – стандартное положение боксера в бою.

Стэпинг – брэйк – шаг назад.

Секундант – тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.

Технический нокаут – победа присуждается одному из боксеров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя, повреждения, полученного соперником, дисквалификация соперника за нарушение правил.

Уклон вправо – защитные действия от прямого удара левой.

Уклон влево – защитные действия от прямого удара правой.

Хук – короткий боковой удар.

Дополнение 1. Некоторые боксерские термины.

“Аутфайтер” – боксёр, предпочитающий бой на дальней дистанции.

“Вес мухи” – вес боксёра от 48 до 51 кг. включительно.

“Вес петуха” – вес боксёра от 52 до 53,5 кг. включительно.

“Вес пера” – вес боксёра от 53, 6 до 57, 5 кг. включительно.

“Двурукий боксёр” – боксёр, одинаково хорошо действующий левой и правой руками.

“Ёрш” – боксёр, любящий уходить в глухую защиту.

“Инфайтер” – боксёр, предпочитающий бой на ближней дистанции.

Дополнение 2. Некоторые тактические ходы в боксе.

“Барабанные” удары – удары, наносимые несколько раз подряд одной и той же рукой.

“Брейк – граунд” – быстрый отскок назад.

“Возвратный удар” – делая вид, что атакует противника прямым ударом левой в голову, боксёр, не доводя удара до конца, делал вдруг шаг назад. Противник, думая, боксёр отказался от попытки атаковать его, ослаблял свою защиту, но в этот момент получал сильный удар с правой руки в голову.

“Инсайд апперкот” – встречный апперкот между рук противника.

“Коркс крю” (“удар – штопор”) – удар горизонтальным кулаком

“Леввер – панч” («удар ломом») – состоит из двух быстро следующих друг за другом свингов левой рукой в голову.

“Мнимое отступление” – Отступая несколько раз подряд от противника, боксёр, подчёркивая свою робость, побуждал противника преследовать себя. Приучив противника к преследованию рядом таких отступлений, он вдруг неожиданно делал шаг вперёд и встречал его сильным прямым ударом левой рукой в голову.

“Молот” – удар в ближнем бою правой рукой в тот момент, когда она находилась между рук противника. Наносится коротким резким движением руки сверху вниз, направляя мягкую часть перчатки в подбородок противника.

“Спурт” – резкая смена темпа действий с медленного на быстрый.

“Шифт – панч” – перемена левосторонней боевой стойки на правостороннюю в тех случаях, когда боксёр намеревался нанести сильный удар левой рукой.

Дополнение 3. Различные дополнительные техники бокса, их вариации и тактические приёмы.

“Аллонж” – французский термин (аналогичный английскому “рич” – максимальная дистанция боя).

Атака “раз – два” – два быстро следующих друг за другом прямые удары в голову.

“Бодание” – как запрещённые удары головой, так и различные тактические уловки с использованием головы в рамках правил (нажимы и упоры головой в грудь и плечи противника в ближнем бою). Обороняющийся боксёр упирается головой в грудь или плечо противнику, сохраняя этим расстояние для нанесения коротких ударов в туловище. При этом обе руки его остаются свободными для ударов, а движениями ног (отступая или наступая он регулирует нужную дистанцию).

“Буллинг” (“долбление”) – непрерывно нанесении коротких ударов по туловищу противника с целью утомить его (например, в ближнем бою, боксёр обрабатывает живот противника хуками и апперкотами, сбивая его дыхание).

“Блокаж” – предупреждение, ослабление или встреча удара ладонью открытой перчатки.

“Встречный двойной удар” – контратакующий, прямой удар левой в туловище и следующий удар правой в голову.

“Двойной «морской» удар” – два быстро следующих друг за другом хука:

правой в голову и вслед за ним левой в туловище.

“Кросс – парри” («парирование накрест») – перекрестная защита, в которой атакующая рука противника отбивается одноименной рукой кверху, раскрывая туловище противника для контрудара.

“Спускающийся удар” – прямой удар правой рукой в область сердца, наносится сверху вниз по прямой наклонной линии.

“Тур – де – вальс” – боксёр толкает противника правой рукой в плечо и делает одновременно быстрый шаг правой ногой вправо. Таким образом, он оказывался сзади противника. Когда же противник поворачивался к нему лицом, то получает хук правой в подбородок.

“Удар за удар” – обмен ударами с противником с целью сломить его атаку и захватить инициативу боя в свои руки.

“Удар почтальона” – ряд быстро следующих друг за другом джебов для раскрытия защиты противника (“стук почтальона в дверь”) и затем мощный удар правой (“передача почты”).