подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru,
C=RU, S=РМЭ, L=Волжск,
O=МУ ДО ЦРФКС,
CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:31:04+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОКС. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6-8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 506
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Категория и возраст обучающихся: 12-18 лет
Срок освоения программы: 3 года
Объем за весь период обучения: 1134 часа
Разработчики программы:
Якупов М.Р., тренер-преподаватель отделения по боксу МУ ДО «ЦРФКС»
Белоусова О.Ю., методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» разработана как совокупность мер, планов, действий ***на основе*** следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность и новизна программы

Актуальность программы обусловлена тем, что физическая культура и спорт является одним из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Современное общество заинтересованно сохранить и улучшить физическое и психическое здоровье человека, повысить его интеллектуальный потенциал. Это особенно важно сегодня, в условиях резкого снижения двигательной активности. Занятия физкультурой и спортом тренируют сердечно-сосудистую систему, делают ее выносливой к большим нагрузкам.

Программа позволяет обобщить и систематизировать имеющиеся у обучающихся знания, умения и навыки в области общей физической подготовленности, полученные на стартовом и базовом этапах подготовки, создать предпосылки для дальнейшего физического совершенствования обучающихся.

Кроме того, программа позволяет решать проблему занятости свободного времени подростков, формирования физических качеств, пробуждения интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы

Учебные планы стандартных (типовых) программ многолетней спортивной подготовки по виду спорта включают в себя комплексное решение задач как общей физической, так и технико-тактической подготовки. Мы считаем необходимым обратить внимание на деление почасовой нагрузки комплексной подготовки боксеров на две составные части – общую физическую и технико-тактическую подготовку. Данная программа ориентирована на решение задач общей физической подготовки боксеров на этапе углубленного изучения вида спорта.

Новизна заключается в том, в программе конкретизирован один из основных разделов подготовки спортсменов – общая и специальная физическая подготовка. Данная программа разработана с учётом принципов индивидуализации, доступности и результативности.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу предназначена для обучающихся с 12 лет.

При приеме на обучение по данной программе предъявляются требования выполнения контрольно-переводных нормативов, предъявляемых для лиц, прошедших обучение по программам 4, 5 года обучения.

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям боксом.

Срок освоения программы: 3 года.

Форма обучения очная.

Уровень программы: углубленный.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами занятий являются:

Учебные занятия: групповые, индивидуальные;

Теоретические занятия;

Контрольные испытания;

Соревнования;

Городской спортивно-оздоровительный лагерь;

Выездной спортивно-оздоровительный лагерь;

Домашнее задание;

Судейская практика.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;

- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

В учреждении организуется работа с юными спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ техники и тактики в боксе.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

Личностные:

- укреплять здоровье и всестороннее физическое развитие подростков;
- развивать навыки регулирования психического состояния обучающихся;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

Метапредметные:

- развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать и приобщать к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- развивать основные физические качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;

Предметные:

- совершенствовать скоростно- силовую подготовку спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

- воспитывать быстроту движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

- постепенно подводить спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок

- знакомить с содержанием правил соревнований по боксу;

- акцентировать внимание на команды судьи в ринге.

1.3. Объем программы.

Общий объем программы за 3 года обучения составляет 1134 часа. Каждый год обучения по программе рассчитан на 42 учебных недели, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 6-8 года обучения составляет 9 часов в неделю (378 часов в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

3. Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

4. Общая физическая подготовка боксёров.

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки и контрольными нормативами. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Средства и методы оценки подготовленности различных групп боксёров.

5. Краткая характеристика бокса.

Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития бокса.

Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров.

Мышечная активность как необходимое условие для физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и во время соревнований.

7. Специальная физическая подготовка боксёров.

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Развитие волевых качеств. Воспитательная работа в процессе обучения. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и её содержание.

8. Приемные и переводные нормативы.

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксёров МУ ДО «ЦРФКС». Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена - учащегося МУ ДО «ЦРФКС».

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке различных групп занимающихся.

9. Участие в соревнованиях.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК (международный олимпийский комитет), НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

10. Восстановительные мероприятия.

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория:

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки и контрольными нормативами. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Средства и методы оценки подготовленности различных групп боксёров.

Практика:

Строевые упражнения

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

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, 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, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: 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 или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

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 пунктболу; 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; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; 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 рецепторами 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 (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

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. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, 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; соскок с «козла» с последующими подскоками.

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.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Специальная физическая подготовка

Теория:

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Развитие волевых качеств. Воспитательная работа в процессе обучения. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и её содержание.

Практика:

Основными средствами специальной физической подготовки спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К *соревновательным упражнениям* относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Специальная физическая подготовка развивает основные необходимые в данном виде спорта навыки и способности.

К специальным упражнениям боксеров можно отнести следующие упражнения:

Бег в "рваном темпе"

В первом приближении это означает, что на дистанции 3-10 км вы чередуете отрезки быстрого бега и спокойной ходьбы. Например: километр бежите в свободном темпе, 200 метров ускорение, потом плавно переходите на ходьбу. Вариантов может быть масса. Главное "рваный темп". Ведь в боксе поединок проходит в темпе, который трудно предугадать, поэтому спортсмен должен быть готовы к изменению ритма. Во время ходьбы можно выполнять определенный комплекс упражнений (махи руками и ногами, наклоны, выпады и т.п.).

Спортивные игры

Любой вид активности будет положительно влиять на ваш организм. Спортивные игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха. Так же, большинство подвижных игр по характеру движений схожи с боксов: резкие ускорения, перемещения, сопротивление противника и т.д.

Борьба

Борьба полезна для всех единоборцев без исключения. В ходе борьбы укрепляются суставы, развивает плечевой пояс, увеличивается быстрота движений.

Гимнастика

Способствует развитию гибкости, совершенствованию двигательных способностей, развитию силы и чувства равновесия.

Плавание

Плавание разными стилями благоприятно влияет на здоровье, развивают верхний плечевой пояс, вырабатывает свободу движений. Так же плавание имеет и огромное антистрессовое значение в подготовке боксера.

Упражнения с отягощениями

К отягощениям относятся штанги, гантели и другие предметы. Кроме общего развития мышечной системы, увеличения массы, эти упражнения имеют ряд полезных особенностей. Доказано, что упражнения с небольшими отягощениями способствуют развитию силовой выносливости и быстроты. Например, для отработки ударов используются небольшие гантели весом от 0,5 кг до 3 кг в зависимости от уровня спортсмена. В этом случае наибольшую эффективность имеет чередование упражнений с гантелями и упражнений без них. Так, если необходимо отработать связку то чередуются раунды: 2-3 минуты с гантелями, 2-3 минуты без. Так повторяется 3-5 раз. Тоже самое можно проделывать с упражнением "бой с тенью".

Упражнения с набивным мячом (медицинбол)

Выполняются сидя, стоя и в движении. Развивают скоростную выносливость и умение резко напрягать нужные группы мышц и расслаблять и после снятия нагрузки.

Также к специальным упражнениям относятся и упражнения на снарядах: мешках, лапах грушах.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Психологическая подготовка

Теория:

Моральные качества спортсменов: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке боксеров. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства боксеров. Основные методы развития волевых качеств, совершенствование психологической подготовки боксеров в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением

физических нагрузок. Непосредственно психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям.

Практика:

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

1. Осознание спортсмена задач на предстоящий бой;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим боем;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований. Психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. Средства и методы восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;

- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, спортивных телепередач и пр.

3. Медико-биологические средства восстановления:
- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Инструкторская и судейская практика

Теория:

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей, контролеров. Оформление места проведения соревнований.

Практика:

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

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

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

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в. судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, диагностика.

Приемные и переводные нормативы.

Теория:

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксёров МУ ДО «ЦРФКС». Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена - учащегося МУ ДО «ЦРФКС».

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке различных групп занимающихся.

Практика:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

1.5. Планируемые результаты

Результатом реализации данной программы должно стать:

- повышение уровня общей физической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

По окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по «Бокс. Общая физическая подготовка 6-8 год обучения» воспитанники должны

Знать:

1. Историю развития бокса.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Правила поведения на соревнованиях по боксу.

Уметь:

1. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
2. Выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами спортивных игр.
3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план для групп 6-8 года обучения*

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**10**	-	**10**	Беседа, опрос
	Физическая культура и спорт в России	1			
	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1			
	Гигиена, закаливание, режим и питание	1			
	Общая физическая подготовка как	1			

	основа развития физических качеств спортсмена				
	Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса	1			
	Направленность специальной физической подготовки	2			
	Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена	1			
	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила	2			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**9**	**127**	**136**	Текущий контроль, диагностика
	акробатические упражнения	1	10		
	упражнения с гимнастическими палками	1	10		
	упражнения с медицинболами	1	12		
	упражнения на формирование правильной осанки	1	12		
	упражнения для развития равновесия	1	15		
	упражнения для развития силы	1	17		
	упражнения для развития быстроты	1	17		
	упражнения для развития выносливости	1	17		
	упражнения для развития гибкости	1	17		
	Специальная физическая подготовка	**5**	**138**	**143**	Текущий контроль, диагностика
	специальные упражнения для развития быстроты боксера	1	29		
	специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	1	30		
	специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	1	31		
	специальные упражнения для развития ловкости боксера	1	29		
	бег в «рваном темпе»	1	19		
3.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**27**	**27**	Результат
4.	**Восстановительные мероприятия**	**2**	**14**	**16**	Наблюдение
5.	**Психологическая подготовка**	**3**	**9**	**12**	Наблюдение
6.	**Инструкторская практика**	**2**	**4**	**6**	Наблюдение, опрос
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Контрольно-тестовые упражнения, зачет
8.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**2**	**20**	**22**	Результат игры, наблюдение
ИТОГО (ч)		**33**	**345**	**378**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
6 год	08 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Психологическая подготовка Восстановительные мероприятия Инструкторская практика Другие виды спорта и подвижные игры Участие в соревнованиях Контрольно-переводные нормативы
7 год	08 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	
7 год	08 сентября	14 июля	9 часов в неделю (3 занятия по 3 часа)	42 недели/ 378 часов	

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательная работа

Цель: Формирование личности, как гражданина и целеустремленного спортсмена, преданного своему любимому виду спорта.

Задачи:

• формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и самосовершенствования в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями;

• воспитание моральных и волевых качеств, характера поведения и взаимоотношений с товарищами, которые необходимы для преодоления трудностей и достижения наиболее высокого личного спортивного результата в соответствии с избранным видом спорта;

• формирование черт и свойств личности, необходимых для дальнейшей й жизни в обществе (через спорт подготовка к жизни).

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Срок
1.	Беседа с обучающимися «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и	сентябрь-январь

	правилам дорожного движения	
3.	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
5.	Проведение индивидуальных бесед с обучающимися по вопросам посещаемости и дисциплины	в течение года
6.	Проведение индивидуальных бесед с родителями	по необходимости
7.	Беседа о вреде и пользе интернета	сентябрь
8.	Беседа «Уважая старость, обретаем мудрость»	октябрь
9.	Инструктаж «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
10.	Беседа о ПДД в зимний период	ноябрь
11.	Инструктаж «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале»	декабрь
12.	Беседа об уголовной ответственности за дачу ложных показаний	декабрь
13.	Беседа о вреде и пользе интернета	январь
14.	Инструктаж «Правила поведения на водоемах»	февраль
15.	Беседа: «Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, связанных с терроризмом»	март
16.	Беседа с детьми по профилактике суицида	апрель
17.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
18.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
19.	Чествование лучших обучающихся за учебный год	июнь
20.	Учебно-тренировочные сборы	июнь-июль
21.	Проведение родительских собраний	сентябрь, январь, май
22.	Контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.	постоянно в течение года
23.	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	в течение года
24.	Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение	в течение года

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Используемая материально-техническая база и инфраструктура МУ ДО «ЦРФКС»:

- наличие спортивного зала;
- наличие зала Бокса;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- спортивная экипировка;
- оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3

3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
26.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

*Перечень Интернет-ресурсов***:**

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. www.uaboxing.com

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель первой квалификационной категории Якупов Марат Рашидович (штатный), имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 29 лет, Мастер спорта по боксу.

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по боксу является сдача контрольно-переводных нормативов

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Нормативы общей физической и специальной подготовки (юноши 13 -15 лет)

Виды тестов	13 лет			14 лет			15-лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 38-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4

Бег 100 м (с)	17,8	16,6	18,0	15,8	15,5	17,0	15,7	16,3	16,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1200	1400	1000	1300	1500	1100
Прыжок в длину с места	180	185	160	180	200	170	200	220	175
Подтягивание на перекладине	10	12	7	10	12	9	11	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	43	38	40	45	38	43	45	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	9	12	6
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-18%	М-9%	М-13%	М-18%	М-9%	М-13%	М-13%	М-5%	М-10%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	28	30	25	28	30	25	30	32	25
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	45	50	40	65	95	50	65	95	55
Количество прыжков через скакалку за 1 мсин.	80	80	60	85	90	65	95	100	70
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	5,50/ 4,0	6,00/ 5,30	7,20/ 5,40	5,70/ 4,50	6,30/ 4,90	7.20/ 5,50	6,30/ 4,90	7,0/ 5,50	7,50/ 5,80

Нормативы общей физической и специальной подготовки (юноши 13 -18 лет)

Виды тестов	13 лет			14 лет			15-лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,8	15,6	16,0	15,8	15,5	16,0	15,7	15,5	15,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1200	1400	1000	1300	1500	1100
Прыжок в длину с места	180	185	160	180	200	170	200	220	175
Подтягивание на перекладине	10	12	7	10	12	9	11	13	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	43	38	40	45	38	43	45	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	9	12	6
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-13%	М-5%	М-10%	М-13%	М-5%	М-10%	М-13%	М-5%	М-10%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	28	30	25	28	30	25	30	32	25
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	45	50	40	65	95	50	65	95	55
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	80	80	60	85	90	65	95	100	70

Виды тестов	16 лет			17 лет			18 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.91 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.91 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6	5,2	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	14,4	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1400	1500	1100	1400	1500	1100
Прыжок в длину с места	210	230	200	210	230	200	210	230	200
Подтягивание на перекладине	10	13	8	10	13	8	10	13	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	50	40	45	50	40	45	50	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	30	34	26	30	34	26	30	34	26
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	284	292	244	284	292	244	284	292	244
Количество прыжков через скакалку за 1 мсин.	80	80	60	85	90	65	85	90	65
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	6,57/ 5,0	7,85/ 6,31	8,96/ 7,42	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0

Нормативы общей физической и специальной подготовки (девушки 13-18 лет)

Виды тестов	13 лет			14 лет			15 лет		
	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-65 кг	Тяжелые веса 66-св.76 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,4
Бег 100 м (с)	15,6	15,6	15,8	15,2	14,8	16,0	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	190	210	165
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	23	25	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11	15	8	15	18	10	17	23	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	10	18	6
Количество ударов	18	20	16	20	22	20	23	25	20

по боксерскому мешку за 8с									
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	70	65	55	80	80	60	90	85	65

Виды тестов	16 лет			17 лет			18 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.81 кг
Бег 30 м (с)	5,2	5,1	5,6	5,0	4,9	5,6	5,0	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8	15,2	14,6	15,8
Бег 6 мин	1300	1400	800	1300	1400	900	1300	1400	900
Прыжок в длину с места	165	180	155	185	200	160	185	200	160
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	13	18	9	20	22	18	20	22	18
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	15	19	10	15	19	10	15	19	10
Подъём туловища к ногам лежа на полу	10	15	6	11	17	6	11	17	6
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	18	20	16	20	22	20	20	22	20
Количество прыжков через скакалку за 1 мсин.	70	65	55	80	80	60	80	80	60

Бег на 30м, 60 м, 100м и 6 минутный бег выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком
двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины.

После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счет.

Подъем туловища к ногам лежа на полу И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги прямые (партнер держит ноги). Поднять туловище до угла 85°. Вернуться в и.п

Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжки проводятся на деревянной или грунтовой поверхности, учащийся прыгает через скакалку, которую вращает сам. Засчитывается количество выполненных за определенное время прыжков.

(Перед началом прыжков подобрать скакалку по росту спортсмена: учащийся берет в руки скакалку, становится на средину скакалки двумя ногами, натягивает ее так, чтобы ручки ее касались подмышек учащегося).

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий. Количество ударов по мешку за 8 с и 1 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Оценка выполнения нормативов: «зачет», «незачет»

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

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

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления 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 учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-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 тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

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.

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

Методические основы планирования

На основании учебной нагрузки, календаря спортивно-массовых мероприятий составляется годовой учебный план-график. При составлении годового учебного плана-графика необходимо предусмотреть рациональное чередование ОФП, СФП и волевой подготовки.

Параллельно с овладением техникой бокса и совершенствованием спортивного мастерства, необходимо проводить подготовку общественных инструкторов и судей по боксу, которая осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы.

При организации учебно-тренировочного процесса всё должно быть направлено на выполнение цели - стабильная спортивная подготовка учащихся. Обучение должно строиться таким образом, чтобы воспитанники в 14-15 лет освоили тренировочные и соревновательные нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе.

Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап:

- Укрепление здоровья занимающихся,
- Существенное повышение общей физической подготовки,
- Изучение относительно широкого круга технико-тактических средств, для ведения боя на всех трёх дистанциях,

- Повышение общего уровня волевых возможностей,
- Воспитание спортивного трудолюбия.

Специалъно-подготовительный этап:

- Развитие специальной физической подготовленности,
- Углубленное освоение тактико-технических боевых навыков и умений на всех трёх дистанциях боя с тем, чтобы быть готовым преодолеть сбивающие факторы,
- Качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,
- Повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период

- Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок,
- Приём лечебно-оздоровительных процедур,
- Поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода боксёры полностью освобождаются от тренировок по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а так же, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

В помощь тренерам-преподавателям при планирован учебно-тренировочного процесса в программу внесены следующие документы:

- Наполняемость групп и режим учебно-тренировочного процесса
- Учебный план по теоретической подготовке
- Примерный годовой план распределения учебного материала
- Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле
- План должен быть перспективным, т. е. решение ближайших задач должно привести к подъёму и расширению работы, направленной на дальнейшее совершенствование спортивного мастерства занимающихся.
- План должен быть реальным, т. е. каждый пункт плана должен соответствовать

возможностям учащихся, учитывать их возраст и квалификацию.

• План должен быть конкретным, т. е. все детали плана должны быть продуманы и точны.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья у занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование должно проводиться один раз в год (сентябрь-ноябрь).

2.8. Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010.

3. Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.

4. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под.общ.ред.Б.И.Бутенко и др. – М.: 1985.

5. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.

6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс

10. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

11. www.boxing.ru

12. www.allboxing.ru

13. www.boxing-fbr.ru

Литература для учащихся:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Терра спорт, 1998.

2.Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.

3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

Приложение 1

Календарный учебный график для групп 6-8 года обучения

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
2		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	Стадион, зал Бокса	Зачет
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости	Стадион, Спортивный зал	Текущий контроль
4		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
5		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения	зал Бокса	Текущий контроль
6		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие быстроты	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
7		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
8		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
9		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
10		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с медицинболами. Эстафеты	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
11		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
12		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
13	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
14		в соответствии	теория	3	Спортивные игры	зал Бокса	Текущий контроль

		с расписанием	практика				
15		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
16		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	зал Бокса	Текущий контроль
17		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Имитационные упражнения, упражнения со скакалкой	Спортивный зал	Текущий контроль
18		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
19		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
20		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
21		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Спортивный зал	Текущий контроль
22		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
23		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
24	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения со скакалкой, Эстафета	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
26		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль

27		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
28		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Защитные действия, имитационные упражнения	зал Бокса	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на боксерских снарядах	зал Бокса	Текущий контроль
30		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
31		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Беговые, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
32		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
33		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча.	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
34		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Подвижные и спортивные игры Упражнения на снарядах.	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
35		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
36	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
37		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения для развития равновесия	зал Бокса	Текущий контроль
38		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал	Текущий контроль
39		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с медицинболами, эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
40		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал	Текущий контроль
41		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Беговые, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
42		в соответствии	теория	3	Специальные упражнения для	Спортивный зал,	Текущий контроль

		с расписанием	практика		развития скоростно-силовых качеств боксера	зал Бокса	
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на боксерских снарядах	зал Бокса	Текущий контроль
44		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
45		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	зал Бокса	Текущий контроль
46		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
47		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	зал Бокса	Текущий контроль
48	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения для развития равновесия	зал Бокса	Текущий контроль
49		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
50		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с медицинболами, эстафеты	зал Бокса	Текущий контроль
51		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
52		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Контрольные нормативы	зал Бокса	Зачет
53		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
54		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на боксерских снарядах	зал Бокса	Текущий контроль
55		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
56		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с	зал Бокса	Текущий контроль

					набивным мячом, с гантелями		
57		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
58		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	зал Бокса	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения для развития равновесия	зал Бокса	Текущий контроль
60		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
61		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с медицинболами, эстафеты	зал Бокса	Текущий контроль
62		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
63		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
64		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Беговые, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на боксерских снарядах	зал Бокса	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	зал Бокса	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль

					боксера		
70	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения для развития равновесия	зал Бокса	Текущий контроль
71		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения с медицинболами, эстафеты	зал Бокса	Зачет
73		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Беговые, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на боксерских снарядах	зал Бокса	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	зал Бокса	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	зал Бокса	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Зачет
82		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	зал Бокса	Текущий контроль

83	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения для развития равновесия	зал Бокса	Текущий контроль
84		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с медицинболами, эстафеты	зал Бокса	Текущий контроль
86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Беговые, прыжковые упражнения	зал Бокса	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на боксерских снарядах	зал Бокса	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Зачет
91		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
92		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Зачет
93		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	зал Бокса	Текущий контроль
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Акробатические упражнения, упражнения для развития равновесия	зал Бокса	Текущий контроль
96	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
97		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с медицинболами, эстафеты	зал Бокса	Текущий контроль

98		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Беговые, прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения на боксерских снарядах	зал Бокса	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	зал Бокса	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	зал Бокса	Текущий контроль
105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	зал Бокса	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	зал Бокса	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Стадион, спортивный зал	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	Стадион, спортивный зал, зал Бокса	Зачет
109		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Лыжная база	Текущий контроль
110	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
111		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Лыжная база	Текущий контроль

112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с медицинболами, эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
113		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Лыжная база	Текущий контроль
114		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Беговые, прыжковые упражнения	Лыжная база	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	Лыжная база	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Лыжная база	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Лыжная база	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
122		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Лыжная база	Текущий контроль
123		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Лыжная база	Текущий контроль
124	**июль (август)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Упражнения с медицинболами, эстафеты	Лыжная база	Текущий контроль
125		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Лыжная база	Текущий контроль
126		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль