подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.r
u, 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 18:30:
25+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 № 260/1 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОКС. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 6-8 ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 507
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Программа рассчитана на обучающихся 12-18 лет
Срок реализации 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. Технико-тактическая 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. Технико-тактическая подготовка 6-8 год обучения» по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Структура многолетнего процесса подготовки спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, прививают любовь к спорту и здоровому образу жизни.

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 технико-тактической подготовки боксеров на этапе углубленного изучения вида спорта.

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

Новизной решения данной программы так же является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у воспитанников формируются целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

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 (6 - 8 год обучения)

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 данной программы: формирование спортивного мастерства боксеров, углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса, укрепление

здоровья, содействие гармоничному развитию личности, углубленное овладение специализацией.

Задачи:

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;
- обучать и совершенствовать технику;
- постепенно подводить к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;
- 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**

Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

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

Влияние физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

2. **Основы методики обучения боксёров**

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров. Характеристика методов и приёмов обучения. Этапы обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка боксёров.

3. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомляемости при занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

4.Тактическая подготовка

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксёра - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

5. Техническая подготовка

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксёра - левши.

6. Участие в соревнованиях

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Роль и значение психического состояния спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

7. Инструкторская и судейская практика.

Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Организация и проведения УТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Положение о Единой Всероссийской Спортивной Классификации (ЕВСК). Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное).

Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки боксёров. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировки спортсменом.

8. Восстановительные мероприятия

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

Практическая подготовка

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности ведения боя против боксёра - левши. Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Техническая подготовка.

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов. Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Особенности боя против боксёра - левши.

Практика:

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад -вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной

последовательности;

- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

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.

Инструкторская и судейская практика

Теория:

Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей учебно-тренировочных занятий (УТЗ). Организация и проведения УТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Практика:

6-й год обучения:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

7-й год обучения:

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.

2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.

3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

8-й год обучения:

1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства.

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.

1.5. Планируемые результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации данной программы должно стать:

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

По окончании освоения программы по боксу воспитанники должны

Знать:

1. Виды ответственности за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

2. Спортивный травматизм и меры его предупреждения.

3. Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

Уметь:

1. Владеть различными вариантами ударов и защит от них.

2. Владеть техникой и тактикой ведения боя.

3. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

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**	**20**	-	**20**	Наблюдение, опрос
	Достижения российских спортсменов по олимпийским видам спорта	2			
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2			
	Значение и основные правила закаливания	2			
	Основы методики обучения боксеров	2			
	Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности	2			
	Общая характеристика техники боя	3			
	Общая характеристика тактики в бою	3			
	Правила и организация соревнований по боксу	2			

	Восстановительные мероприятия	2			
2.	**Технико-тактическая подготовка**	**7**	**250**	**257**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	совершенствование технико-тактического мастерства в бою на средней дистанции; проведение атаки после вхождения в среднюю дистанцию и проведение контратаки	1	40		
	совершенствование технико-тактического мастерства в бою на ближней дистанции; маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями; выход из ближнего боя; защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, ныркиа	1	41		
	совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	1	39		
	совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них	1	36		
	совершенствование серий ударов и защиты от них	1	30		
	совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	1	33		
	овладение навыками ведения боя с боксером-левшой, с меняющим стойку и т.д.	1	31		
3.	**Участие в соревнованиях**	**-**	**23**	**23**	Результат, наблюдение
4.	**Восстановительные мероприятия**	**2**	**18**	**20**	Наблюдение
5.	**Психологическая подготовка**	**2**	**10**	**12**	Наблюдение, опрос
6.	**Инструкторская практика**	**2**	**6**	**8**	Наблюдение, опрос
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**6**	**6**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов, заполнение протоколов

8.	**Другие виды спорта и подвижные игры**	**2**	**30**	**32**	Результат, наблюдение
ИТОГО (ч)		**35**	**343**	**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 Технико-тактическая 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

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 правилам дорожного движения	сентябрь-январь
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, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

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 легкой атлетике 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)*

Оценочный материал промежуточной и итоговой аттестации по боксу (технико-тактическая и психологическая подготовка)

Год обучения	Содержание
6	Техника боковых ударов в голову. Применение в вольных боях. Оценка одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище. Оценка прямых и боковых ударов. Применение в условных (бой с тенью) и спарринговых боях. Тактика ведения боя. Совершенствование маскировки боковых ударов, разнообразие контрударов. Психологическая подготовка: анализ в течение года различных ситуаций

	требующих преодолевать трудности (страх, волнение и т.д.)
7	Оценка коротких ударов снизу в туловище. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Оценка техники и тактики боя на средней и дальней дистанции. Тактика ближнего боя. Психологическая подготовка: анализ в течение года различных ситуаций требующих преодолевать трудности (страх, волнение и т.д.)
8	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Навыки проявления психологических качеств необходимых в поединке. Психологическая подготовка: анализ в течение года различных ситуаций требующих преодолевать трудности (страх, волнение и т.д.)

Аттестация по технико-тактической и психологической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя, применение обучающимися технико-тактических приемов в учебно-тренировочном занятии, соревновании с выставлением оценки «зачет», «незачет».

Выполнение разрядных нормативов
(юноши, девочки, девушки, юниоры, юниорки)

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 разряд	2,1 разряд выполнение КМС

Возраст участников

Возрастное деление участников соревнований

Наименование группы	Возраст
Юноши и девочки младшего возраста	12 лет
юноши и девочки среднего возраста	13-14 лет
юноши и девушки старшего возраста	15-16 лет
Юниоры и юниорки	17-18 лет
Юниоры	19-22 года

Формула боя на соревнованиях

Возраст	Начинающие спортсмены	III разряд и выше
Юноши и девушки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши и девушки среднего возраста	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 мин.
Юноши и девушки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 мин.	3 раунда по 2 мин.
Юниорки 17-18 лет	4 раунда по 1,5 мин.	4 раунда по 2 мин.
Юниоры 17-18 лет, 19-22 года	3 раунда по 2 мин.	3 раунда по 3 мин.

Весовые категории

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру вида спорта.

. В соревнованиях юношей и девочек 12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 - 3 кг, от 70 до 80 - 4 кг, и свыше 80 кг - 5 кг.

Весовые категории для юношей и девушек

Весовые категории	Юноши и девушки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Юниорки 17-18 лет	Юниоры 17-18 лет, 19-22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Певрая супернаилегчайшая	38,5			
Вторая супернаилегчайшая	40			
Первая суперлегчайшая	41,5			
Вторая суперлегчайшая	43			
Третья суперлегчайшая	44,5			
Самая легкая	46	44-46		
Первая наялегчайшая	48	48	45-48	46-49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52	-	-
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	-
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	-	-
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	св76	св.80	св.81	91
Супертяжелая	-	-		св.91

Условия проведения соревнований

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях/ Количество дней отдыха между боями		
Статус соревнований	Первенства		
	Области	ПФО	России
Юноши и девушки младшего возраста 12 лет	2/1	2/1	2/1
Девушки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/1	3/1
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	4/1
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/1	4/1	5/1
Юниоры и юниорки 17-18 лет юниоры 19-22 года	5/1	5/1	5/1

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 указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

Методические занятия проводятся со спортсменами групп спортивного совершенствования, на которых занимающиеся знакомятся с методикой обучения и тренировки отдельным упражнениям бокса, методикой построения и проведения занятий, а также с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику бокса, развивают физические качества, овладевают инструкторской и судейской практикой.

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

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

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а также 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. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

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

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплетаться в тренировочный процесс.

По окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только бокса, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в боксе тренажёров, но и поиск валидных для бокса приспособлений из других видов спорта, а также изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

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 также, 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 от 20.03.2013 №123.

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 год 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	Развитие общей выносливости. Контрольные нормативы	Стадион, зал Бокса	Зачет
3		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Развитие ловкости Контрольные нормативы	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	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	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	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	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	теория	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий

		с расписанием	практика				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 с расписанием	теория практика	3	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
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	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	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	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал	Текущий контроль
25		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Прямые одиночные удары, простые атаки, комбинации. Метание	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, контрудары.	зал Бокса	Текущий контроль
29		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Спортивный зал	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	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров	Спортивный зал, зал Бокса	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	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на средней дистанции	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	Проведение атаки после вхождения в среднюю дистанцию и проведение контратаки	зал Бокса	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	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на ближней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
42		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
43		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями	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	Выход из ближнего боя; защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки	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	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
48	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	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	Совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них	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	Совершенствование серий ударов и защиты от них	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	Совершенствование серий ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
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	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
59	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	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	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	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
65		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на средней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
66		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
67		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Проведение атаки после вхождения в среднюю дистанцию и проведение контратаки	зал Бокса	Текущий контроль
68		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
69		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на ближней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
70		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
71	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями	зал Бокса	Текущий контроль
72		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
73		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Выход из ближнего боя; защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки	зал Бокса	Зачет

74		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
75		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
76		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
77		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
78		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
79		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
80		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
81		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
82		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Зачет
83		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование серий ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
84	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование серий ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
85		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль

86		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
87		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
88		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
89		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
90		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
91		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Зачет
92		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
93		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	3	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Зачет
94		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на средней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
95		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
96		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Проведение атаки после вхождения в среднюю дистанцию и проведение контратаки	зал Бокса	Текущий контроль
97	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал,	Текущий контроль

					боксера	зал Бокса	
98		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на ближней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
99		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
100		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями	зал Бокса	Текущий контроль
102		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
103		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Выход из ближнего боя; защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки	зал Бокса	Текущий контроль
104		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	зал Бокса	Текущий контроль
105		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
106		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	зал Бокса	Текущий контроль
107		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
108		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Спортивные игры Контрольно-переводные нормативы	Стадион, спортивный зал	Текущий контроль
109		в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	3	Контрольно-переводные нормативы	Стадион, спортивный зал, зал Бокса	Зачет
110		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Лыжная база	Текущий контроль

111	**июнь (июль)**	в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
112		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера Совершенствование серий ударов и защиты от них	Лыжная база 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	Совершенствование серий ударов и защиты от них	Лыжная база	Текущий контроль
115		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
116		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	Лыжная база	Текущий контроль
117		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Лыжная база	Текущий контроль
118		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	Лыжная база	Текущий контроль
119		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Лыжная база	Текущий контроль
120		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
121		в соответствии с расписанием	теория практика	3	Специальные упражнения для развития ловкости боксера	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	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на средней дистанции	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