

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5» (МБОУ ДО г. Иркутска СШ № 5)

664082, г. Иркутск, м-он Университетский, 2. Тел. 31-02-44, 46-59-83 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
От 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО г. Иркутска
СШ № 5
Е.С. Костяева
20 сентября 2023 г.



Дополнительная общеобразовывающая программа
по виду спорта «Бокс»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: весь период обучения
Направленность: физкультурно-спортивная
Разработчики:
- методист
Свердлова Светлана Александровна
- тренер-преподаватель Давыдов Владимир
Витальевич

Иркутск 2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 5 |
| 3. | Методическая часть | 7 |
| 3.1 | Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки | 7 |
| 3.2 | Требования техники безопасности в процессе реализации программы | 10 |
| 4. | Система контроля и зачетные требования | 12 |
| 4.1 | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы | 12 |
| 4.2 | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | 12 |
| 4.3 | Требования к результатам освоения программы | 13 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения | 14 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Бокс» составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. N 329-ФЗ;
- Федеральным законом № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30 апреля 2021 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г., № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г., № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г., № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г., № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

Настоящая программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для подготовки боксёров в спортивно-оздоровительных группах.

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

Бокс как вид двигательной активности очень разнообразен. В этом отношении он очень ценен как средство совершенствования самых различных физических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации. Движения в боксе совершаются с переменной интенсивностью, носят скоростной характер. Влияние бокса на психику обучающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, жизнерадостность, учит трудолюбию и целеустремленности.

Цели программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям боксом; формирование навыков здорового образа жизни; воспитание социально активной личности.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- Познакомить обучающихся с видом спорта «бокс», правилами, техникой и тактикой поединков;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Развивать специальные двигательные навыки и психологические качества обучающихся.

3. Воспитательные:

- Формировать сильный, целеустремленный характер, воспитывать культуру спортивного поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст: программа рассчитана на обучающихся от 7 до 17 лет.

В Таблицах 1, 2 указан минимальный возраст для зачисления, Возраст может быть старше. Главное, чтобы разница в возрасте обучающихся в группе не превышала 3 лет.

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта бокс (базовый этап)

Таблица 1

| № п/п | Разделы подготовки | Базовый этап подготовки | |
|----------|--|-------------------------|---------------------|
| | | 1 уровень сложности | 2 уровень сложности |
| 1 | Максимальное число часов в неделю | 4 | 6 |
| 2 | Продолжительность занятия | Не более 2 часов | Не более 2 часов |
| 3 | Минимальный возраст для зачисления | 7 лет | 8 лет |
| 4 | Минимальная наполняемость групп (человек) | 15 | 15 |
| 5 | Максимальная наполняемость групп (человек) | 30 | 30 |

Режим учебно-тренировочной работы по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта бокс (углубленный этап)

Таблица 2

| № п/п | Разделы подготовки | Углубленный этап подготовки | | |
|----------|--|-----------------------------|---------------------|---------------------|
| | | 1 уровень сложности | 2 уровень сложности | 3 уровень сложности |
| 1 | Максимальное число часов в неделю | 8 | 10 | 12 |
| 2 | Продолжительность занятия | Не более 3 часов | Не более 3 часов | Не более 3 часов |
| 3 | Минимальный возраст для зачисления | 9 лет | 10 лет | 11 лет |
| 4 | Минимальная наполняемость групп (человек) | 12 | 12 | 12 |
| 5 | Максимальная наполняемость групп (человек) | 24 | 24 | 24 |

Бокс - это один из самых старых видов спорта. История бокса насчитывает более 5 тысяч лет. Он был известен в древней Греции и Риме. В то время бойцы надевали на руки ленты, чтобы защитить кости и суставы. Бокс был популярен и в древнем Египте, где настоящие бои проводились во время погребальных церемоний. Но именно в Англии бокс стал известен, как современный вид спорта.

Современный бокс начал свою историю в Англии в XVIII веке. Тогда бокс назывался «кулачным боем». Бойцы надевали кожаные перчатки и били друг друга кулаками. Следующим шагом в развитии бокса было создание правил. В 1867 году были установлены правила, которые принимаются по сей день. Эти правила запрещали бить лежащего соперника и бить в голову, а также устанавливали время раундов и количество раундов.

В 1904 году бокс был включен в программу Олимпийских игр в Сент-Луисе, и с тех пор он стал популярен во всем мире. В первой половине XX века бокс стал профессиональным видом спорта. В 1921 году была создана Международная ассоциация бокса (AIBA). В 1946 году в США была создана Национальная боксерская ассоциация (NBA), которая в 1962 году стала Международной боксерской ассоциацией (IBA), а затем в 1983 году превратилась в Международную боксерскую ассоциацию (IBF).

История бокса - это эволюция одного из старейших и самых увлекательных видов спорта. Бокс претерпел множество изменений и развился от простого боя к профессиональному виду спорта. Сегодня бокс является популярным видом спорта во всем мире, и боксеры пользуются огромной популярностью среди зрителей. В будущем, наверняка, бокс будет продолжать эволюционировать и изменяться, но его важность и популярность будут оставаться неизменными.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 42 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создать необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы обучающийся с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

«Базовый уровень». Предполагает укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение основам техники перемещений

и стоек, ударам, защите, обучение техническим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям боксом, приучение к обстановке поединка, выполнение нормативных требований по видам подготовки.

«Углубленный уровень». Предполагает освоение основных элементов бокса, строгую преемственность задач, средств и методов тренировки, строгое соблюдение принципа постепенности в тренировочном процессе.

**Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе
по виду спорта бокс, базовый уровень (в академических часах)**

Таблица 3

| № п/п | Разделы подготовки | 1 уровень сложности | 2 уровень сложности | Форма контроля |
|---------------------------|--|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 18 | 27 | Собеседование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 84 | 126 | Выполнение нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 45 | 68 | Выполнение нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 21 | 31 | Выполнение нормативов |
| Всего часов в условиях СШ | | 168 | 252 | |

**Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе
по виду спорта бокс, углубленный уровень (в академических часах)**

Таблица 4

| № п/п | Разделы подготовки | Углубленный этап подготовки | | | Форма контроля |
|---------------------------|--|-----------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| | | 1 уровень сложности | 2 уровень сложности | 3 уровень сложности | |
| 1 | Теоретическая и психологическая подготовка | 34 | 42 | 50 | Собеседование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 168 | 210 | 252 | Выполнение нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 94 | 118 | 142 | Выполнение нормативов |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 40 | 50 | 60 | Выполнение нормативов |
| Всего часов в условиях СШ | | 336 | 420 | 504 | |

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся и не может превышать 2 часов на базовом этапе подготовки и 3 часов на углубленном этапе подготовки. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Основными формами организации тренировочного процесса являются групповые, индивидуальные тренировочные занятия.

Предусмотрена сетевая форма реализации программы и обучение с использованием дистанционных технологий (Zoom, Microsoft Teams, Skype, Google Meet, Яндекс Телемост, Видео звонки Mal.ru, Видео звонки В контакте, Video Most, Сферум).

Использование при реализации дополнительных общеобразовательных программ методов и средств обучения и воспитания, образовательных технологий, наносящих вред физическому или психическому здоровью обучающихся, запрещается.

Педагогическая деятельность по реализации общеразвивающей программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (по специальности физическая культура) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

МБОУ ДО г. Иркутска «СШ № 5» вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по общеразвивающей программе обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальности и направлению физическая культура и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

Материально-технические условия реализации общеразвивающей программы. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации общеобразовательной программы: боксерский ринг, мешки боксерские разного веса и наполнения, боксерские груши насыпная/набивная, пневматические боксерские груши, гантели переменной массы, медицинболы 1-3 кг, боксерские перчатки, боксерские «лады», подушка боксерская настенная, секундомер механический или электронный, гимнастические стенка и скамейки

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Методические рекомендации по теоретической подготовке.

Тема 1. Гигиенические основы тренировки и отдыха обучающихся.

Гигиена тела. Водные процедуры. Режим отдыха и сна;

Тема 2. Закаливание организма обучающихся;

Тема 3. Предупреждение инфекционных заболеваний;

Тема 4. Травматизм в спорте и его предупреждение;

Тема 5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Витамины и минеральные вещества;

Тема 6. Систематический врачебный контроль и самоконтроль;

Тема 7. Патриотическое воспитание и история бокса.

Рекомендации по физической подготовке.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики обучающегося спортивной школы является одной из ведущих в тренировке в целом.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей.

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

- Упражнения с партнером;
- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения с мешком;
- Упражнения с грушей;
- Упражнения с настенной подушкой;
- Упражнения на расслабление;
- Спортивные и подвижные игры;
- Перебрасывание набивного мяча;
- Дыхательные упражнения.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: *предварительную*, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой - развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и *основную*. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

СФП ставит перед собой цель технически развить обучающегося при помощи специальных упражнений, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силовых качеств;
- Упражнения для развития быстроты действий боксера;

Также к специальной подготовке относится развитие следующих качеств:

- выносливость;
- гибкость;
- ловкость;
- сохранение равновесия;
- расслабление мышц;
- технико-тактическая подготовка;
- техника нападения, удары;
- техника защиты;
- тактика.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Таблица 5

| Морфофункциональные показатели, физических качеств | Возраст (лет) | | | | | | | | | | |
|--|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | + | + | + | + | | | |
| Мышечная масса | | | | | + | + | + | + | | | |
| Быстрота | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | + | + | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | | + | + | | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + | | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | | | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | + | + | | | | |
| Координационные возможности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + | | | |

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Таблица 6

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Координационные способности | 2 |
| Гибкость | 1 |

Условные обозначения: 3 – Значительное влияние; 2 – Среднее влияние; 1 – Незначительное влияние.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Бокс, как и другие виды спорта, имеет ограничения и правила, которые следует соблюдать, чтобы не нанести вред здоровью. Правила техники безопасности в боксе обуславливаются важностью предупреждения обучающихся о возможных травмах во время тренировок.

Первым обязательным пунктом проведения тренировочного занятия является присутствие тренера-преподавателя в процессе мероприятия, ведь вся ответственность за нанесение ущерба здоровью подопечных либо порчу спортивного инвентаря ложится именно на него. В обязанности тренера-преподавателя также входит проверка оборудования перед началом занятий.

Вторым немаловажным моментом техники безопасности в боксе является наличие места для проведения занятий. Спортивный зал должен отвечать строительным нормам, а также иметь исправную электропроводку. Присутствие противопожарных устройств - обязательный пункт в устройстве помещения.

Боксерский ринг должен соответствовать стандартам, что избавит от излишнего скольжения при занятиях боксом. Стены помещения, оборудованного под занятия боксом, принято окрашивать краской на всю высоту, чтобы упростить процесс влажной уборки, также не допускаются выступы ниже 180 сантиметров над уровнем площадки.

Инструкция по технике безопасности.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
2. Опасность возникновения травм:
 - 2.1. при падении на твердом покрытии;
 - 2.2. при нахождении в зоне поединка;
 - 2.3. при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи;
4. Обучающиеся должны быть одеты в спортивную форму, предусмотренную правилами бокса;
5. Занятия должны проходить на сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ по боксу;
5. Коротко остричь ногти;
6. Объяснить обучающимся постановку рук во время приема и удара, приземление при падении.
7. Снять все украшения.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи ринга зон не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях боксер должен уметь; применять приёмы самостраховки;
4. Соблюдать дисциплину во время тренировок;
5. Не боксировать без соответствующей экипировки;
6. При температуре воздуха ниже +16 градусов надевать спортивный костюм;
7. Пользоваться защитными приспособлениями;
8. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны выслушать методические указания тренера-преподавателя;
9. Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем;
10. Запрещается бить ногами;
11. При учебных поединках строго выполнять правила;
12. Выполнять задачу только после свистка тренера-преподавателя;
13. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
14. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
15. При выполнении удара рассчитывать его силу.

Требования безопасности.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике травм.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. Провести физическую разминку всех групп мышц;
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ по боксу;
5. Коротко остричь ногти;
6. Объяснить обучающимся постановку рук во время приема и удара, приземление при падении.
7. Снять все украшения.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи ринга зон не должно быть посторонних лиц;
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях боксер должен уметь; применять приёмы самостраховки;
4. Соблюдать дисциплину во время тренировок;
5. Не боксировать без соответствующей экипировки;
6. При температуре воздуха ниже +16 градусов надевать спортивный костюм;
7. Пользоваться защитными приспособлениями;
8. При сигнале о прекращении выполнения упражнения все обязаны выслушать методические указания тренера-преподавателя;
9. Выполняют только то упражнение, которое было дано тренером-преподавателем;
10. Запрещается бить ногами;
11. При учебных поединках строго выполнять правила;
12. Выполнять задачу только после свистка тренера-преподавателя;
13. Обязательно выполнять общую и специальную разминку;
14. При выполнении специальных силовых упражнений соблюдать необходимую дистанцию и интервал;
15. При выполнении удара рассчитывать его силу.

Требования безопасности.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
3. Все обучающиеся должны знать о профилактике травм.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения;
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь;
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия, сообщить тренеру-преподавателю.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- *Бег на 30 м;*
- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;*
- *Прыжки в длину с места толчком двумя ногами*

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы

Контрольно-переводные нормативы по ОФП:

Таблица 7

| Виды тестов | балл | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег 30 м (с) | 5 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 |
| | 4 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| | 3 | 7,0 | 6,8 | 6,6 | 6,5 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| Прыжок в длину с места (см) | 5 | 125 | 135 | 145 | 155 | 160 | 165 | 170 | 180 | 210 | 220 | 230 |
| | 4 | 115 | 125 | 135 | 145 | 150 | 155 | 160 | 170 | 200 | 210 | 220 |
| | 3 | 105 | 115 | 125 | 135 | 140 | 145 | 150 | 160 | 190 | 200 | 210 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 5 | 16 | 17 | 18 | 18 | 20 | 20 | 22 | 22 | 25 | 25 | 25 |
| | 4 | 11 | 12 | 13 | 13 | 15 | 15 | 17 | 17 | 20 | 20 | 20 |
| | 3 | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 | 15 |

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке. Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

- *Бег на 30 м* выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.
- *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую

линию. Стопы упираются в пол без опоры. Обучающийся, сгибая руки, касается грудью пола затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

• *Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в исходное положение, 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 трёх попыток в сантиметрах.

4.3. Требования к результатам освоения программы.

Результатом реализации программы на спортивно-оздоровительном этапе является:

- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование спортивной мотивации;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники бокса.

Обучающимся не выполнившим требования к реализации Программы на соответствующем уровне и не зачисленным на следующий уровень, может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне. Порядок и кратность повторного прохождения определяется организацией самостоятельно.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бахарев В. В. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар Челябинск, 2015г
2. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019 .— 224 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский .— 2-е изд. — М.: Спорт, 2021 .— 332 с.
7. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
9. Клецев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клецев. – М.: Академический проект, 2006.
10. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: Учебник // . – М.: Физическая культура, 2009.
11. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
13. Нагорных, Ю.Д. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М: Спорт, 2016. – 296 с.
14. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.
15. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019 .— 656 с..
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
17. Ширяев А.Г., Филимонов В.И., Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия» 2007. - 240

Интернет-ресурсы:

- 1 Официальный сайт Всероссийской федерации бокса <https://rusboxing.ru/> [электронный ресурс]
- 2 Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org [электронный ресурс]
- 3 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru [электронный ресурс]
- 4 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru [электронный ресурс]
- 5 Официальный интернет-сайт РУСАДА <http://www.rusada.ru/> [электронный ресурс]
- 6 Официальный интернет-сайт ВАДА <http://www.wada-ama.org/> [электронный ресурс].