

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАСКАД»  
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

Принята на заседании совещания педагогических работников МУДО «ЦДО «Каскад», протокол № 10 от 10.06.2024г.,

Утверждаю:  
Директор МУДО «ЦДО «Каскад»  
\_\_\_\_\_ Т.Ю. Захарченко  
«10» 06 2024г.  
Утверждена приказом № 1006002 о/д от 10.06.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Бокс»**

ID программы: 9331  
Направленность программы:  
физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Категория и возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок освоения программы: 1 год  
Объём часов в год: 144 ч.  
Разработчик программы: Гумеров Дмитрий Дмитриевич, педагог дополнительного образования  
Методическое сопровождение: Ванюкова Лариса Вячеславовна, заместитель директора МУДО «ЦДО «Каскад»

г. Волжск  
2024г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1. 1. Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее — ДООП) разработана в 2024 году и имеет физкультурно-спортивную направленность

Бокс (англ. *box*, букв. «удар») — сложный и мужественный вид спорта, приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания. Бокс развивался из кулачного боя — самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязающихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены.

В технико-тактическом отношении бокс — один из самых сложных видов спорта.

Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное спортивное мастерство боксера заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества. Следует отметить, что бокс является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и ми. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

В этой связи важнейшим результатом занятий боксом следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием чувств чести, самостоятельности и способности быстро принимать решения.

**Направленность Программы** — физкультурно-спортивная, которая заключается в следующем:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

**Актуальность** данной ДООП выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

**Новизна** данной ДООП опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

### **1.2. Цель и задачи ДООП «Бокс»**

**Цель ДООП «Бокс»:** физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов, привлечение к занятиям боксом.

#### **Задачи:**

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. привитие стойкого интереса к виду спорта бокс;
3. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся через занятия боксом.

### **1.3. Объем ДООП «Бокс»**

Объём ДООП «Бокс» составляет 144 академических часа на одну учебную группу, занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 академических и 1 академическому часу. Продолжительность 1 занятия – 45 минут. Срок реализации ДООП «Бокс» - 1 год. Занятия строятся в форме спортивной тренировки. Продолжительность учебного года - 36 недель.

К занятиям допускаются все обучающиеся в возрасте с 8 до 18 лет, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний.

### **1.4. Содержание ДООП «Бокс»**

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;

- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка

### **Общая физическая подготовка**

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

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

Типичными средствами ОФП боксера являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с набивными мячами, скакалкой и другими предметами.

#### ***Развитие силы (силовая подготовка).***

1) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями: штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

2) Упражнения на снарядах и со снарядами.

3) Упражнения из других видов спорта.

4) Подвижные и спортивные игры.

#### ***Развитие быстроты (скоростная подготовка).***

1) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2) Подвижные и спортивные игры.

#### ***Развитие выносливости.***

1) Прыжки на скакалке на время.

2) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: бег на лыжах, плавание, ходьба.

3) Подвижные спортивные игры.

1) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

2) Выполнение упражнений из непривычного положения.

3) Подвижные и спортивные игры.

#### ***Развитие гибкости.***

1) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды.

### **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.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

*СФП силы:* Способность боксера наносить удары с наибольшей мощностью.

Упражнения с грушей, силовой тренинг, работа с отягощением. Силовая подготовка должна выполняться параллельно тактико-скоростной, таким образом, в спортсмене закладываются эти качества в равной степени, то есть по мере роста силовой подготовки, относительно нее будет развиваться и скоростные качества.

- подтягивание на перекладине;
- упражнения с блином от штанги;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с набивным мячом.

*СФП быстроты:* Движения спортсмена с большой скоростью в результате быстрой работы нервных окончаний. Упражнение на развитие внимания, запоминания и сверхскорости.

*СФП Выносливости:* Приспособленность боксера к долговременным физическим нагрузкам без потери в эффективности. Упражнения, направленные на многократное повторение одних и тех же процессов, динамические и статические упражнения.

*СФП гибкости:* Способность мышц боксера к растягиванию, их эластичность для обеспечения большой амплитуды действий и предупреждения травм. Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины и шеи.

*СФП ловкости:* Способности быстро выходить из одного положения, принимая затем другое, уклоняться от ударов противника. Всевозможные гимнастические упражнения на развитие двигательной активности.

Совершенствование функций вестибулярного аппарата. Боксер должен постоянно перемещать по рингу, уклоняться от ударов, сохраняя при этом постоянное равновесие. Основные упражнения для бесперебойной работы вестибулярного аппарата:

- круговые движения головой;
- вращение на стуле или в упоре сидя;
- кувьрки вперед;
- прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

### **Тактико-техническая подготовка**

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником

### ***Техники нападения удары.***

Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. *Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади и спереди ног.* При этом:

- а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;
- б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. *На фоне поворота туловища рука совершает ударное движение к цели.* При этом:

- а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;
- б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что —вес тела переносится на впереди стоящую

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;
2. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную —рессорную функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей

руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

#### *Техника защиты.*

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий. Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. *Защита рук высоконадежна и эффективна.* Одним из активных приёмов защиты является контрудар.

Контрудар это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Отбив это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие вы полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. *Защита туловища* реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита Уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксера остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном.

Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку

#### *Тактика бокса.*

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения, Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночные или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксер всегда Растает противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксер применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксер тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте передвижения.

Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции

труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксер, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция — такое положение боксеров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксер должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своем теле.

Существующими правилами боксерам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

*\*траектории педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности*

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### *Медико-биологические средства восстановления*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

#### *Психологические методы восстановления*

К психологическим средствам восстановления относятся; психорегулирующие

тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортивной смена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

#### *Методические рекомендации*

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **1.5. Планируемые результаты**

Планируемые (ожидаемые) результаты ДООП «Бокс»: воспитание физически развитых, морально устойчивых, сильных духом юных боксёров.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

#### **Итак, планируемыми результатами ДООП «Бокс» будут:**

- дети и подростки, вовлеченные в занятия боксом, получают всестороннее физическое развитие, в процессе которого сформируется здоровый образ жизни, воспитаются волевые, нравственные и эстетические качества личности;
- у обучающихся формируется устойчивый интерес и позитивное отношение к спортивной деятельности и боксу в частности;
- повысится скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости»;
- закрепятся навыки тренировочной деятельности.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы итоговой аттестации
		Всего	Практические занятия	Теоретические занятия	
	<b>Теоретическая часть</b>	16	0	16	
1.	Вводное занятие Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях боксом	2	0	1	Тестирование, собеседование
2.	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего	4	0	4	Тестирование, собеседование
3.	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. Место для проведения занятий и соревнований по боксу.	3	0	3	Тестирование, собеседование
4.	Правила проведения соревнований. Соревнования по боксу, судейство, весовые категории. Жесты рефери в ринге.	4	0	4	Тестирование, собеседование
5.	Гигиенические навыки. Режим дня. Режим дня школьников, занимающихся	3	0	3	Тестирование, собеседование

	спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика				
	<b>Практическая часть</b>				
6.	Общая физическая подготовка	28	27	1	Практические задания, собеседование
8.	Специальная физическая подготовка	46	44	2	Практические задания, тестирование, собеседование
9.	Технико-тактическая подготовка	44	42	2	Практические задания тестирование, собеседование
10.	Контрольно-переводные отборочные испытания	10	9	1	Практические задания, тестирование
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>122</b>	<b>22</b>	

## 2.2. Календарный учебный график

### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (ДООП) физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

Содержание	Возрастные группы
	8-18 лет
Количество возрастных групп в каждой параллели	3
Начало реализации программы	09.09.2024
Конец реализации программы	31.05.2025
Праздничные дни	1-6 и 8 января – Новогодние

	каникулы 7 января – Рождество Христово 8 марта - Международный женский день 1 мая – Праздник весны и труда 9 мая – День Победы 4 ноября – День Народного Единства
Продолжительность учебного года, всего недель, в том числе	36
1 полугодие	16
2 полугодие	20
Продолжительность занятий	45 мин
Регламент продолжительности занятий (вторая половина дня)	2-3 раза в неделю по 2 или 1 академическому часу
Количество часов на реализацию занятий	4 часа на 1 учебную группу
Всего учебных дней на реализацию ДООП	144 дней

### 2.3. Рабочая программа воспитания объединения «Бокс»

#### **Рабочая программа воспитания объединения физкультурно-спортивной направленности «Бокс» на 2024-2025 учебный год**

**Цель воспитательной работы:** создание условий в объединении «Бокс» для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

#### **Основные задачи:**

- Развитие общей культуры обучающихся объединения «Бокс» через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей обучающихся путем создания творческой атмосферы через организацию совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей (законных представителей).

- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия объединения «Бокс» и семьи по вопросам воспитания обучающихся данного объединения.

### **Практические задачи:**

- Выстраивание системы воспитательной работы согласно основным положениям Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года;
- Формировать у обучающихся объединения «Бокс» уважение к своей семье, обществу, государству, к духовно-нравственным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию Родины;
- Организовать работу, направленную на популяризацию традиционных российских нравственных и семейных ценностей; создать в объединении «Бокс» условия для сохранения и поддержки этнических культурных традиций, народного творчества;
- Формировать у учащихся данного объединения ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни; прививать культуру безопасной жизнедеятельности, организовать работу по профилактике вредных привычек;
- Способствовать развитию у обучающихся объединения «Бокс» экологической культуры, бережного отношения к природе; развивать у них стремление беречь и охранять природу;
- Вести в объединении «Бокс» работу, направленную на профилактику правонарушений, социально-опасных явлений на основе развития сотрудничества с социальными партнерами;
- Воспитывать у детей уважение к труду; содействовать профессиональному самоопределению обучающихся;

Методологическую базу воспитательной системы составляют следующие подходы:

**Системный подход.** Сущность подхода заключается в системном видении педагогических явлений и процессов, в различении отдельных компонентов системы и установлении между ними связей, в оценке результатов их взаимодействия и построении связей с другими внешними системами.

**Личностно-ориентированный подход.** Сущность подхода заключается в методологической ориентации педагогической деятельности, которая позволяет посредством опоры на систему взаимосвязанных понятий, идей и

способов действий обеспечивать и поддерживать процессы самопознания и самореализации личности ребенка, развитие его неповторимой индивидуальности. Этот подход связан с устремлением педагога содействовать развитию индивидуальности учащегося, проявлению его субъективных качеств.

Средовой подход предполагает использование окружающей социальной среды, ее культурных и социальных объектов для гармоничного развития личности ребенка и воспитания гражданственности.

Рефлексивный подход позволяет использовать приемы рефлексии для формирования у ребенка потребности осуществлять самооценку своих отношений, результатов деятельности путем сравнения этих оценок с оценками окружающих людей, а также для дальнейшего корректирования собственной позиции.

Основные принципы организации воспитания

Принцип гуманизма предполагает отношение к личности ученика как к самоценности и гуманистическую систему воспитания, направленную на формирование целостной личности, способной к саморазвитию и успешной реализации своих интересов и целей в жизни.

Принцип духовности проявляется в формировании у школьника смысло-жизненных духовных ориентаций, интеллигентности и образа мысли российского гражданина, потребностей к освоению и производству ценностей культуры, соблюдению общечеловеческих норм гуманистической морали.

Принцип субъектности заключается в том, что педагог активизирует, стимулирует стремление обучаемого к саморазвитию, самосовершенствованию, содействует развитию его способности осознавать свое «Я» в связях с другими людьми и миром в его разнообразии, осмысливать свои действия, предвидеть их последствия как для других, так и для собственной судьбы.

Принцип патриотизма предполагает формирование национального сознания у молодежи как одного из основных условий жизнеспособности молодого поколения, обеспечивающего целостность России, связь между поколениями, освоение и приумножение национальной культуры во всех ее проявлениях.

Принцип демократизма основан на взаимодействии, на педагогике сотрудничества педагога и ученика, общей заботы друг о друге.

Принцип конкурентоспособности выступает как специфическая особенность в условиях демократического общества, предполагающая формирование соответствующего типа личности, способного к динамичному развитию, смене деятельности, нахождению эффективных решений в сложных условиях конкурентной борьбы во всех сферах жизнедеятельности.

Принцип толерантности предполагает наличие плюрализма мнений, терпимости к мнению других людей, учет их интересов, мыслей, культуры, образа жизни, поведения, не укладывающихся в рамки повседневного опыта, но не выходящих за нормативные требования законов.

Принцип вариативности включает различные варианты технологий и содержания воспитания, нацеленность системы воспитания на формирование вариативности мышления, умение анализировать и предполагать желаемый результат своей деятельности.

В 2024 - 2025 учебном году приоритетными направлениями в воспитательной работе в объединении «Бокс» являются:

- **Общекультурное** направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание);
- **Духовно-нравственное** направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание);
- **Здоровьесберегающее** направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности);
- **Общеинтеллектуальное** направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность);
- **Социальное** направление: (трудовое).

Приоритетные направления воспитательной работы в 2024 – 2025 учебном году

Направление воспитательной работы	Задачи работы по данному направлению
<b>Общекультурное (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию экологическое воспитание)</b>	Формирование гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции; Формирование у обучающихся объединения «Бокс» таких качеств, как долг, ответственность, честь, достоинство, личность. Воспитание у них любви и уважения к традициям Отечества, МУДО «ЦДО «Каскад», семьи. Воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
<b>Духовно-нравственное (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>	Приобщение обучающихся объединения «Бокс» к базовым национальным ценностям российского общества, таким, как патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, здоровье, труд и творчество, наука, традиционные религии России, искусство, природа, человечество. Формирование духовно-нравственных качеств личности. Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях. Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании. Воспитание доброты, чуткости, сострадания,

	<p>заботы и милосердия.</p> <p>Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей (законных представителей) к целенаправленному процессу воспитательной работы как в объединении «Бокс», так и в МУДО «ЦДО «Каскад».</p> <p>Включение родителей (законных представителей) обучающихся объединения «Бокс» в разнообразные сферы жизнедеятельности как самого объединения, так и МУДО «ЦДО «Каскад».</p> <p>Повышение психолого – педагогической культуры родителей (законных представителей)</p>
<p><b>Здоровьесберегающее направление:</b> <b>(физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</b></p>	<p>Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся объединения «Бокс» как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.</p> <p>Формирование у обучающихся сознательного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, усвоение ими знаний и умений распознавать и оценивать опасные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь.</p> <p>Способствовать преодолению у обучающихся объединения «Бокс» вредных привычек средствами физической культуры и занятием спортом.</p>
<p><b>Общеинтеллектуальное направление: (популяризация научных знаний, проектная деятельность)</b></p>	<p>Создание условий в объединении «Бокс» для активной практической и мыслительной деятельности.</p> <p>Формирование потребности к изучению, создание положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся.</p> <p>Формирование у обучающихся объединения «Бокс» интереса к исследовательской и проектной деятельности, научной работе.</p> <p>Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся.</p> <p>Реализация познавательных интересов обучающихся и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.</p>

<p><b>Социальное направление:</b> (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p>	<p>Формирование готовности обучающихся объединения «Бокс» к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учетом потребностей рынка труда. Формирование общественных мотивов трудовой деятельности как наиболее ценных и значимых, устойчивых убеждений в необходимости труда на пользу обществу. Воспитание личности с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения и полученный результат, стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.</p>
<p><b>Профилактика правонарушений, социально-опасных явлений</b></p>	<p>Организация работы по предупреждению и профилактике асоциального поведения обучающихся объединения «Бокс» Организация в объединении «Бокс» мероприятий по профилактике правонарушений, табакокурения, наркомании, токсикомании, алкоголизма.</p>

Реализация данных направлений предполагает:

- Создание благоприятных условий и возможностей для полноценного развития личности, для охраны здоровья и жизни детей в объединении «Бокс»
- Создание условий проявления и мотивации творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие системы непрерывного образования; преемственность уровней и ступеней образования; поддержка исследовательской и проектной деятельности;
- Освоение и использование в практической деятельности новых педагогических технологий и методик воспитательной работы;
- Дальнейшее развитие и совершенствование системы дополнительного образования;
- Координация деятельности и взаимодействие всех звеньев воспитательной системы:

Объединения «Бокс» и социума; МУДО «ЦДО «Каскад» и семьи.

#### **Планируемые результаты:**

- У обучающихся будут сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Система воспитательной работы будет более прозрачной, логичной благодаря организации через погружение в «тематические периоды»; такая система ориентирована на реализацию каждого направления воспитательной работы;  
Организация занятий в объединении «Бокс»
- направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

Повышено профессиональное мастерство педагога дополнительного образования и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в объединении «Бокс»

- Повышена педагогическая культура родителей (законных представителей), система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей (законных представителей), совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

#### **Портрет выпускника объединения «Бокс»**

- осознающий себя личностью, живущей в обществе, социально активный, осознающий глобальные проблемы современности, свою роль в их решении;
- носитель ценностей гражданского общества, осознающий свою сопричастность к судьбам Родины, уважающий ценности иных культур, конфессий и мировоззрений;
- креативный и критически мыслящий, мотивированный к познанию и творчеству, самообразованию на протяжении всей жизни;
- разделяющий ценности безопасного и здорового образа жизни и следующий им в своем поведении;
- уважающий других людей и умеющий сотрудничать с ними для достижения общего результата.

#### **Календарный план воспитательной работы в объединении «Бокс» на 2024-2025 учебный год**

<b>Направления воспитательной деятельности</b>	<b>Мероприятия (форма, название)</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
<b>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b>	Социальная акция по вовлечению в деятельность объединения «Бокс» обучающихся микрорайонов г. Волжска РМЭ	01.09-10.09.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>	Тематическое занятие «Мы против терроризма!», посвященное Дню Солидарности в борьбе с терроризмом	03.09.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</b>	Месячник здоровья: БДД Вручение Памяток водителям «Правилам движения в Ваших руках» Просмотр	15.09.2024 30.09.2024	ПДО Гумеров Д.Д.

	<p>видеоматериалов.          Пожарная безопасность          Обзор стенда «Правила поведения при пожаре».          Антитеррористическая безопасность 1)          Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»</p>		
<b>ОКТАБРЬ</b>			
<p><b>Общекультурное направление:</b>          (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Принять участие во Всероссийском творческом конкурсе на лучшее знание государственной символики Российской Федерации</p>	Октябрь 2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<p><b>Духовно-нравственное направление:</b>          (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Единое занятие информационной безопасности. Всероссийский урок безопасности в сети Интернет.</p>	21.10.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<p><b>Социальное направление:</b>          (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p>	<p>Профориентационное занятие «Сто дорог – одна моя»          Единое занятие по теме «Мир профессий»</p>	25.10.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>НОЯБРЬ</b>			
<p><b>Общекультурное направление:</b>          (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>Тематическое мероприятие, посвященное Дню народного единства.</p>	01.11.2024-05.11.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<p><b>Духовно-нравственное направление:</b>          (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>Тематическая беседа, посвященная Дню толерантности</p>	15.11.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>ДЕКАБРЬ</b>			

<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Единое занятие «Мы – Россияне!», посвященное Дню Конституции РФ	13.12.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Родительское собрание: «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» Необходимость семейных традиций в жизни ребенка Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!», посвящённой Декаде инвалидов.	20.12.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Инструктаж перед каникулами на темы: «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства», Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	23.12.2024	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>ЯНВАРЬ</b>			
<b>Духовно-нравственное направление:</b> (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.	17.01.2025	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>Здоровьесберегающее направление:</b> (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»	24.01.2025	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
<b>Общекультурное направление:</b> (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Принять участие в патриотическом конкурсе литературного творчества «Ради жизни на Земле!..»	Февраль 2025	ПДО Гумеров Д.Д.

<b>МАРТ</b>			
<b>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b>	Праздник мам, бабушек «Встреча поколений».	06.03.2025	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>АПРЕЛЬ</b>			
<b>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</b>	Родительское собрание «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»	24.04.2025	ПДО Гумеров Д.Д.
<b>МАЙ</b>			
<b>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</b>	Турнир по боксу среди обучающихся объединения «Бокс» с приглашением родителей (законных представителей)	24.05.2025	ПДО Гумеров Д.Д.

## **2.4. Условия реализации ДООП «Бокс»**

### **2.4.1. Материально-техническое обеспечение ДООП «Бокс»**

1. Спортивный зал площадью 60 кв.м.
2. Форма для старта тренировок достаточно удобных спортивных шорт и футболки. ...
3. Обувь для первых тренировок новичкам достаточно приобрести нескользкую удобную спортивную обувь (кроссовки или кеды).
4. Снаряд боксёрский (1 шт.)
5. Лапы боксёрские ( 2 пары)
6. Гантели весом 0,5 кг., 1 кг., 1,5 кг. (3 пары)
7. Перчатки боксёрские ( 3 пары)
8. Теннисные мячи (2 шт.)
9. Скакалки (2 шт.)
10. Боксерский шлем

### **2.4.2. Информационное обеспечение ДООП «Бокс»**

1. <https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru> > 2019/01/31
2. <https://58sport.ru>
3. <https://centrideia.ru> > metodicheskoe-posobie-po-boksu
4. <https://www.vgifk.ru> > files > departmentdocs
5. <https://naotrud.ru> > attachments > article
6. <https://проф-бокс.рф> > article > boks-dlya-nachinayushhix

### **2.4.3. Кадровое обеспечение ДООП «Бокс»**

<b>Ф.И.О.</b>	<b>Должность</b>	<b>Место работы</b>	<b>Основно</b>	<b>Образовани</b>	<b>Квалификаци</b>
---------------	------------------	---------------------	----------------	-------------------	--------------------

			<b>е</b> <b>(совместитель)</b>	<b>е</b>	<b>онная категория</b>
Гумеров Дмитрий Дмитриевич	Педагог дополнительного образования	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования «Каскад» г. Волжска Республики Марий Эл	Совместитель (0,5 ставки)	Средне-профессиональное, Механический техникум, специальность «механик оператор», Профессиональная переподготовка по программе «Преподаватель физкультуры в СПО», объём 1010 ч.,	Нет категории

## 2.5. Формы и порядок итоговой аттестации

### 2.6. Оценочные материалы

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Для проверки усвоения теоретического материала ДООП «Бокс», организуют итоговое тестирование. Итоговое тестирование направлено на проверку усвоения теоретического материала после реализации всего объёма ДООП «Бокс».

По итогам всей ДООП «Бокс» проводится итоговая аттестация, которая направлена на проверку усвоения теоретического материала.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Вид тестов	балл			
	мальчики			
Бег 30 м (сек)	5	5,1	5,0	5,0
	4	5,5	5,4	5,3

	3	5,9	5,8	5,7
Бег 1000 м (сек)	5	5,2	5,0	4,5
	4	5,5	5,3	5,2
	3	6,2	6,1	5,5
Прыжок в длину с места (см)	5	165	170	180
	4	150	155	170
	3	140	145	155
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	6	7	8
	4	4	5	6
	3	2	2	3
	девочки			
Бег 30 м (сек)	5	5,9	5,6	5,4
	4	6,1	5,8	5,6
	3	6,3	6,1	5,8
Бег 1000 м (сек)	5	5,0	4,5	4,3
	4	5,1	5,0	4,4
	3	5,2	5,1	4,5
Прыжок в длину с места (см)	5	170	175	180
	4	160	170	175
	3	150	160	165
Подъем туловища за 30 сек. (раз)	5	26	27	28
	4	24	25	26
	3	22	23	24

#### *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, соответствующий году обучения.

### **Система контроля и зачетные требования**

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, 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, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

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

## 2.7. Методические материалы

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

## 2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации

### ДООП «БОКС»

*Требования безопасности перед началом занятий.*

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

*Требования безопасности во время занятий.*

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством педагога дополнительного образования (ПДО);
- педагог дополнительного образования должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их

жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом ПДО.

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения педагога дополнительного образования.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях.*

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочносвязочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

*Требования безопасности по окончании занятия.*

- после окончания занятия тренер (преподаватель) должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2.9. Список литературы, используемый педагогом дополнительного образования**

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:2008

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева.

ФиС, 2006.

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

2005.

6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство 16 Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
- 9.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008
14. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) Всероссийский реестр видов спорта.

## **2.10 Ресурсы, заимствованные в информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

1. <https://dussh-aksarka.yam.sportsng.ru> > 2019/01/31
2. <https://58sport.ru>
3. <https://centrideia.ru> > metodicheskoe-posobie-po-boksu
4. <https://www.vgifk.ru> > files > departmentdocs
5. <https://naotrud.ru> > attachments > article
6. <https://проф-бокс.рф> > article > boks-dlya-nachinayushhix