

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «29» марта 2023 года



«29» марта 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
Осипов Дмитрий Андреевич,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2023

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «29» марта 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТ
В.В. Лаврешина

«_____» _____ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
Осипов Дмитрий Андреевич,
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2023

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся школьного возраста в условиях муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительность программы связана с тем, что данный предмет не заложен в общеобразовательной программе школы. Вместе с тем, данная Программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении. На занятиях боксом особое значение предается повышению уровня физического развития обучающихся, увеличению функциональных возможностей организма и профилактике заболеваний связанных с гиподинамией.

Данная программа **«базового уровня»** сложности. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантировано, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» составлена в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.
 - Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.
- - **Актуальность** программы в том, что сегодня, как никогда, остро стоит проблема приобщения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и к спорту, в частности к боксу, так как бокс - мужественный и увлекательный вид спорта. На сегодняшний день все больше и больше людей ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на физическом состоянии и здоровье.

Отличительная особенность программы в том, что она предполагает спортивно – оздоровительную, начальную и учебно-тренировочную подготовку по виду спорта – бокс, так как вид спорта - бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами, в технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Путь боксёра от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Новизна программы заключается не только в единой системе подготовки боксёров, но и в многолетней системе тренировочного процесса юных спортсменов, укреплении здоровья, содействии гармоничному развитию личности. Благоприятные условия для развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями на занятиях по боксу достигаются при соблюдении следующих критериев программы:

- заинтересованность и увлеченность занятием боксом;
- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка;
- развитие качеств, необходимых боксеру - быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях;
- ознакомление с теоретическими сведениями по боксу, приобретение опыта участия в соревнованиях.

Иновационность программы

Современный отечественный бокс, который ведет свое развитие от самобытных форм кулачного боя, культивируется в строгом соответствии с международными правилами любительского бокса. Так же, как и другие виды спорта, бокс призван, прежде всего, стать средством всестороннего физического воспитания молодежи. Именно с этой целью правила бокса постоянно совершенствуются, что также способствует изменению

содержания самого бокса. Такое положение вещей позволяет говорить о том, что весьма актуальным на сегодняшний день являются *новые* организационно-методические особенности на занятиях боксом в этапе начальной подготовки детей.

Адресат программы

Начать заниматься по данной образовательной программе может каждый школьник с 7 до 18 лет, с согласия законных представителей. Количество детей в группе – 20 человек. Программа рассчитана на три возрастные группы: младший подросток (7-10 лет), средний подросток (10-14 лет), старший школьник (15-18 лет).

Возрастные особенности обучающихся

Подростковый возраст характеризуется значительными физическими и анатомо-физиологическими изменениями организма ребенка.

Прежде всего, в подростковом возрасте идет интенсивное нарастание массы и длины тела. Среднее увеличение роста за год у мальчиков доходит до 10 см. Ежегодная прибавка в весе составляет 3-6 кг. У подростков период «бурного роста» длится в среднем около 4-5 лет. У мальчиков пик развития приходится на возраст около 13 лет. После окончания фазы «бурного роста» в более медленном темпе он может продолжаться еще несколько лет. В то же время физический рост характеризуется неравномерностью изменений различных частей тела. Первыми размеров, характерных для взрослых достигают голова, кисти и стопы. Руки и ноги растут быстрее, чем туловище, развитие которого завершается в последнюю очередь. В связи с этим фигура подростка часто выглядит нескладной, вытянутой, непропорциональной.

Неравномерность физического развития сказывается и на характере движений подростка – они у него отличаются недостаточной координированностью, угловатостью, излишней резкостью.

Вместе с тем подростковый возраст является сензитивным для приобретения и совершенствования многих сложных движений. Если, например, подросток не овладел в свое время навыками езды на велосипеде,

танцевальными или гимнастическими упражнениями, то в последующем развить их будет крайне сложно.

Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, но быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде учащенного сердцебиения, повышенного кровяного давления, головных болей, головокружения, быстрой утомляемости.

В подростковом возрасте происходят резкие изменения и во внутренней среде организма, которые связаны с изменениями в эндокринной системе, ЦНС (идет усиленное развитие дендритов), в нервной системе процессы возбуждения преобладают над торможением.

Поэтому умственное и физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты, сильные отрицательные эмоции, переживания (страх, гнев) могут быть причиной эндокринных нарушений и функционального расстройства нервной системы. В результате подростки отличаются раздражительностью, утомляемостью, рассеянностью, низкой работоспособностью, бессонницей. Подросток может не реагировать на сильный раздражитель (успех в учебе) и давать бурную реакцию на незначительный (просьба не разговаривать на уроке).

Психологические особенности:

Младший подросток. Главная, выходящая по не многу на первый план, потребность - быть, казаться взрослым. Быть взрослым имеет, конечно, свой возрастной облик. Если для младшего школьника быть взрослым - быть школьником, то для младшего подростка образ меняется, отождествляясь с самостоятельностью ("Я не маленький!"), независимостью от взрослых в общении, с самостоятельной реализацией своих интересов. Начало интенсивной дифференциации значимой деятельности - от учения и общественных деяний до бродяжничества и мелких антисоциальных свершений. Ведущий критерий дифференциации - поиск деятельности, где я успешен, а если не успешен, то свободен, а значит, и самостоятелен.

Привлекательны разнообразие и эмоциональность совместной деятельности, создающей возможности самоутверждения, признания в глазах сверстников и групповой идентификации.

Старший подросток. Основная потребность - быть взрослым - как освоение внешнего "рисунка" взрослой деятельности, поведения, обучения, знаковых форм взрослости. Причем взрослые для подростка - это не весь мир старших, а ближайшие старшие - юные и молодые! Стремление к самоутверждению себя в роли взрослого, в том числе через демонстративное участие в субкультурных юношеских группах. Освоение деятельности: нарастание избирательности, индивидуализации в выборе и освоенности вида деятельности. Осознанное стремление к деятельности, создающей шансы на самоутверждение и возможности самореализации.

Старший школьник. Ведущие потребности - в общении, в обособлении в жизненном самоопределении как более или менее осознанном принятии и выработке своей личной индивидуальной позиции в отношении мира, себя, своего настоящего и будущего. Формирование деятельности, целенаправленно обращенной на свое "Я", на самопознание, самоопределение, самореализации. Построение избирательной перспективно-значимой (в частности, профессиональной) деятельности.

Доступность программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Содержание, формы, методы программы позволяют привлекать **детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** и разрешить проблему социальной адаптации.

Особенно значим этот период жизни для детей с ограниченными возможностями здоровья, поскольку такие дети часто отстают от сверстников в обучении, им трудно дается усвоение материала, появляются значительные сложности в общении не только с ровесниками, но и взрослыми. Общими для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, нарушение умственного

развития, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой функции и мелкой моторики рук, зрительного восприятия, пространственной ориентировки и эмоционально-личностной сферы. Содержание программы будет способствовать развитию и коррекции познавательной, эмоциональной и коммуникативной сфер личности обучающихся с ОВЗ в доступных формах игровой деятельности.

Педагог, реализующий программу, корректирует методы и приёмы работы с учётом индивидуальной потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется 3 года и рассчитана 1-ый год обучения на 144 часа, второй и третий год обучения также на 144 часа. Система 3-х летней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Форма обучения - очная в отдельных случаях для достижения учебных целей предусмотрено использование дистанционных форм обучения; состав группы – постоянный. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и

обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства образования и науки Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

При **дистанционном** обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, Viber, WhatsApp.

При **дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных технологий: видео- и аудио-занятия, беседы, тесты, по изученным темам, дистанционные консультации.

Основными формами занятия являются:

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- контрольные занятия (тестирование и сдача нормативов);
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ; просмотр и анализ учебных фильмов, и видеоматериалов по боксу.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по данной программе проводятся в объединение «Бокс» в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста. При наличии свободных мест в группе возможно принятие детей на второй и последующий год обучения при сдачи ими контрольных нормативов. Занятия в возрастных группах смешенного состава возможны при совместных

участиях в тренировочных спаррингах для наиболее эффективной подготовки к предстоящим соревнованиям.

Режим занятий

Продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Занятия проводятся в соответствии с нормами СанПин: 1-ый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут, 2-ой и 3-ий год обучения 3 раза в неделю по 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: формирование мотивации к здоровому образу жизни, развитию физических и творческих способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в боксе в соответствии способностям обучающихся; воспитание разносторонней, гармонично развитой личности гражданина-патриота, способного стать достойным и полноправным членом нашего общества.

Задачи:

Первого года обучения:

1. Образовательные:

- обучить прямым ударам и контрударам (защита от них);
- сформировать навыки самозащиты.

2. Воспитательные:

- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитать чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- сформировать волевые качества спортсмена.

3. Развивающие:

- развивать силу, ловкость, быстроту, смелость и выносливость.

Второго года обучения:

1.Образовательные:

- обучить ударам сбоку, снизу и контрударам (защита от них);
- сформировать профессиональные навыки самозащиты.

2. Воспитательные:

- приобщить к здоровому образу жизни;
- воспитать чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- сформировать волевые качества спортсмена.

3. Развивающие:

- развивать силу, ловкость, быстроту, смелость и выносливость.

Третьего года обучения:

1. Образовательные:

- обучить действиям при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- сформировать профессиональные навыки самозащиты.

2. Воспитательные:

- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитать чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- сформировать волевые качеств спортсмена.

3. Развивающие:

- развить силу, ловкость, быстроту, смелость и выносливость.

1.3. Учебный план

1 год обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Техника	2	2		устный опрос

	безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	Теоретическая подготовка	16	16		
2.1.	Исторические аспекты развития бокса в России.		4		устный опрос
2.2.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.		4		тестирование
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе.		4		устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи.		4		устный опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	70	2	68	
3.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов.		2		устный опрос
3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).			38 30	контрольные нормативы
4.	Технико- тактическая подготовка	36		36	
4.1.	Техническая подготовка.			28	контрольные нормативы

4.2.	Тактическая подготовка.			8	контрольные нормативы
5.	Правила соревнований	4	4		устный опрос
6.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	8		8	соревнования
7.	Зачёты, контрольные нормативы.	8		8	контрольные нормативы
	ИТОГО:	144	24	120	

2 год обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2		устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	14	14		
2.1.	Исторические аспекты развития бокса в России.		2		устный опрос
2.2.	Единая всероссийская спортивная классификация.		2		устный опрос
2.3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.		4		тестирование
2.4.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа		4		устный опрос

	достижений в боксе.				
2.5.	Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи.		2		устный опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	116	2	114	
3.1.	Общая характеристика тренировки юных спортсменов.		2		устный опрос
3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).			64 50	контрольные нормативы
4.	Технико- тактическая подготовка	48		48	
4.1.	Техническая подготовка.			40	контрольные нормативы
4.2.	Тактическая подготовка.			20	контрольные нормативы
	ИТОГО:	144	18	126	

3 год обучения

№	Название раздела, тема	Всего часов	Количество часов		
			теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2		устный опрос

2.	Теоретическая подготовка	14	14		
2.1.	Единая всероссийская спортивная классификация.		2		устный опрос
2.2.	Строение и функции организма человека.		2		устный опрос
2.3.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.		4		тестирование
2.4.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров		4		устный опрос
2.5.	Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи.		2		устный опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	116	4	112	
3.1.	Психологическая подготовка боксёров.		4		устный опрос
3.2.	Физическая подготовка юных спортсменов: - общефизическая подготовка (ОФП); - специальная физическая подготовка (СФП).			50 62	контрольные нормативы
4.	Технико- тактическая подготовка	48	2	46	
4.1	Периодизация подготовки боксёров		2		устный опрос

4.2.	Техническая подготовка.			38	контрольные нормативы
4.3.	Тактическая подготовка.			20	контрольные нормативы
	ИТОГО:	144	22	122	

Содержание программы

I год обучения

1. Вводное занятие.

Термины и понятия: спортивный инвентарь.

Теория: Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса. Пожарная безопасность на занятиях боксом.

Контроль: Устный опрос по теме раздела.

2. Теоретическая подготовка.

Термины и понятия: АИВА, апперкот, кросс, свинг, джэб, хук; гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль, бандаж, капа.

Теория: 2.1 Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.

2.2 Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

2.3 Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.4 Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления. Нокаут, его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор; маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; бандаж, защищающий от случайных ударов ниже пояса; специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Контроль: Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров.

Термины и понятия: ОФП, СФП, ОРУ.

Теория: 3.1 Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Контроль: Устный опрос по теме раздела.

Практика: 3.2 Физическая подготовка юных спортсменов:

Общезначительная подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Термины и понятия: тактика, техника, контрудары, контратаки.

Практика: 4.1 Техническая подготовка. Классификация боксёрских прямых ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

4.2 Тактическая подготовка. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

5. Правила соревнований.

Термины и понятия: рефери, брейк, нокдаун, нокаут.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Контроль: Устный опрос по разделу.

6. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика: Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Контроль: Участие в соревнованиях.

7. Зачеты, контрольные нормативы.

Практика: Зачеты, контрольные нормативы.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

2 год обучения

1. Вводное занятие.

Термины и понятия: спортивный инвентарь.

Теория: Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса. Пожарная безопасность на занятиях боксом.

Контроль: Устный опрос по теме раздела.

2. Теоретическая подготовка.

Термины и понятия: АИВА, апперкот, кросс, свинг, джэб, хук; гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль, бандаж, капа, ЕВСК.

Теория: 2.1 Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России. Российские боксеры на международной арене.

2.2 Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

2.3 Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований.

2.3 Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.4 Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления. Нокаут, его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор; маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; бандаж, защищающий от случайных ударов ниже пояса; специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Контроль: Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров.

Термины и понятия: ОФП, СФП, ОРУ, тренировка.

Теория: 3.1 Общая характеристика тренировки юных спортсменов. Понятие о спортивной тренировке; её цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксёров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся.

Контроль: Устный опрос по теме раздела.

Практика: 3.2 Физическая подготовка юных спортсменов:

Общезначительная подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Термины и понятия: тактика, техника, контрудары, контратаки.

Практика: 4.1 Техническая подготовка. Обучение ударам сбоку, снизу и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

4.2 Тактическая подготовка. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

Правила соревнований.

Термины и понятия: рефери, брейк, нокдаун, нокаут, заявка.

Теория: Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Продолжительность боя, правильные и запрещённые удары и действия. Этика, внимание и вежливость участников. Жесты и команды рефери.

Контроль: Устный опрос по разделу.

3 год обучения

1. Вводное занятие.

Термины и понятия: спортивный инвентарь.

Теория: Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса. Пожарная безопасность на занятиях боксом.

Контроль: Устный опрос по теме раздела.

2. Теоретическая подготовка.

Термины и понятия: гигиена, врачебный контроль, бандаж, капа, ЕВСК.

Теория: 2.1 Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

2.2 Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен.

2.3 Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных боксёров. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях боксом.

2.4 Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности, спортивный массаж, термокамеры, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.5 Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья,

переутомления. Предохранительные средства: зубной протектор; маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины; бандаж, защищающий от случайных ударов ниже пояса; специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Контроль: Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

3. Общая и специальная физическая подготовка боксёров.

Термины и понятия: ОФП, СФП, ОРУ, тренировка, психологическая подготовка, сила воли.

Теория: 3.1 Психологическая подготовка боксёров. Воспитание воли, внимания, целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Общая и специальная психологическая подготовка.

Контроль: Устный опрос по теме раздела.

Практика: 3.2. Физическая подготовка юных спортсменов: общефизическая подготовка (ОФП). Бег. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП). Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, на лапах. Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Термины и понятия: тактика, техника, контрудары, контратаки, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, спортивная форма.

Теория: 4.1 Понятие «спортивная форма». Закономерности развития спортивной формы - основа периодизации подготовки боксёров. Фазы развития спортивной формы.

Контроль: Устный опрос по теме раздела.

Практика: 4.2 Техническая подготовка. Обучение действиям при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

4.3 Тактическая подготовка. Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

Контроль: Сдача контрольных нормативов.

Правила соревнований. Судейская практика.

Термины и понятия:

Теория: Технические правила соревнований по боксу.

Контроль: Устный опрос по разделу.

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

Контроль: Устный опрос по разделу.

1.4. Планируемые результаты

1 года обучения

Личностные результаты:

- активного включения во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- учебно-познавательного интереса к боксу и другим спортивным единоборствам;
- развитие интереса и практической деятельности, желание заниматься спортом;
- мотивация к обучению и целенаправленной деятельности;
- трудолюбие, бережное и ответственное отношение к результатам своей работы, к рабочему инвентарю, материалам, оборудованию.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладеть умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать технические признаки в движениях и передвижениях спортсмена.

Коммуникативные:

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь слушать и понимать других;
- уметь строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;
- уметь договариваться в группах;

- контролировать действия партнера;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом. Предвидеть последствия коллективных решений.

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией педагога;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.
- уметь оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.

Предметные результаты:

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях боксом;
- основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
- правила выполнения передвижений и нанесения прямых ударов и контрударов;
- смысл спортивной терминологии в боксе по разделам программы;
- основы техники и тактики бокса.

2. Обучающиеся должны уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение (осанку);
- знать азы бокса: позиция рук, ног в боевой стойке;
- координировать и соединять движения рук и ног при нанесении прямых ударов и контрударов;
- учиться прослеживать личные достижения;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

2 года обучения

Личностные результаты:

- активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки;
- развитие интереса и практической деятельности, желание заниматься спортом;
- мотивация к обучению и целенаправленной деятельности;
- трудолюбие, бережное и ответственное отношение к результатам своей работы, к рабочему инвентарю, материалам, оборудованию;
- познавательный интерес в области спорта;
- основных психических процессов (воображения, творческого мышления).

Метапредметные результат.:

Познавательные:

- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать технические признаки в движениях и передвижениях спортсмена.

Коммуникативные:

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- уметь слушать и понимать других;
- уметь строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;
- уметь договариваться в группах.

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий;

- выполнять действия, руководствуясь инструкцией педагога;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

Предметные результаты:

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях боксом;
- основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
- правила выполнения передвижений и нанесения ударов снизу и боковых и контрударов на средней дистанции;
- смысл спортивной терминологии в боксе по разделам программы;
- понятия техники и тактики бокса;
- основы правил соревнований.

2. Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение (осанку);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья;
- использовать ложные действия в боевой стойке;
- координировать и соединять движения рук и ног при нанесении ударов снизу и боковых и контрударов на средней дистанции;

- учиться прослеживать личные достижения;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

3 года обучения

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- активное взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и сопереживания;
- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки;
- развития интереса и практической деятельности;
- умение использовать собственную фантазию для самостоятельного создания тактики боя;
- познавательный интерес в области спорта;
- основных психических процессов (воображения, творческого мышления);
- проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- характеризовать основные физические качества;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать технические признаки в движениях спортсмена;
- уметь извлекать информацию из видео;
- уметь выявлять сущность особенности стилей соперников;
- уметь находить ответы на вопросы по увиденному и проделанному;
- использовать логические операции (анализ, сравнение, обобщение) для создания индивидуальной тактики.

Коммуникативные:

- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- уметь слушать и понимать других;

- уметь строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;

- уметь договариваться в группах.

Регулятивные:

- понимать цель выполняемых действий

- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом, предвидеть последствия коллективных решений;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания;

- использовать и подбирать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

- координировать взаимодействие с партнёрами;

- выполнять комплексы специальных, общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

Предметные результаты:

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Обучающиеся должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях боксом;

- основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;

- краткие сведения о строении организма человека;

- правила судейства соревнований по боксу;

- спортивная терминология в боксе по разделам программы;

- понятие техники и тактики бокса;

- координировать действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях.

1. *Обучающиеся должны уметь:*

- соблюдать правила безопасности на занятиях;
- контролировать в процессе занятий свое телоположение;
- выполнять действия при помощи всех ударов и защит на всех трех дистанциях;
- судить соревнования (внутри объединения, межклубные);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график 1 года обучения

№ занятия	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				теория	2	Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	Спортивный зал	устн. опрос
2.				комплексное	2	Исторические аспекты развития бокса в России. ОФП	Спортивный зал	устн. опрос
3.				комплексное	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, ОФП.	Спортивный зал	тестирован.
4.				комплексное	2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
5.				комплексное	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
6.				практика	2	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	Спортивный зал	конт.норм.
7.				практика	2	Основные положения боксера этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
8.				практика	2	Основные положения боксера этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
9.				практика	2	Прямой левой в голову и защита от него этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
10.				практика	2	Прямой левой в голову и защита от него	Спортивный	

						этап закрепления, ОФП.	зал	
11.				практика	2	Прямой правой в голову и защита от него этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
12.				практика	2	Прямой правой в голову и защита от него этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
13.				практика	2	Прямой левой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
14.				практика	2	Прямой левой в туловище и защита от него этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
15.				практика	2	Прямой правой в туловище и защита от него этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
16.				практика	2	Прямой правой в туловище и защита от него этап закрепления. ОФП.	Спортивный зал	
17.				практика	2	Прямые двойные удары: левой правой в голову этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
18.				практика	2	Прямые двойные удары: левой правой в голову этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
19.				практика	2	Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
20.				практика	2	Прямые двойные удары: левой правой в туловище этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
21.				практика	2	Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
22.				практика	2	Прямые двойные удары: левой в голову правой в туловище этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
23.				практика	2	Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	

24.				практика	2	Прямые двойные удары: левой в туловище правой в голову этап закрепления, СФП.	Спортивный зал	
25.				практика	2	Серии из прямых ударов этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
26.				комплексное	2	Серии из прямых ударов этап закрепления, ОФП. Правила соревнований.	Спортивный зал	устн. опрос
27.				практика	2	Прямые контрудары этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
28.				практика	2	Прямые контрудары этап закрепления , ОФП.	Спортивный зал	
29.				практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
30.				практика	2	Совершенствование одиночных прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
31.				практика	2	Совершенствование одиночных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
32.				практика	2	Совершенствование двойных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
33.				практика	2	Совершенствование двойных прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
34.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
35.				практика	2	Совершенствование серий из прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
36.				практика	2	Совершенствование серий из прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	

37.				практика	2	Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	Спортивный зал	конт.норм
38.				практика	2	Тактическая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	
39.				комплексное	2	ОФП(Спортивные игры).Техника безопасности.	Спортивный зал	устн. опрос
40.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
41.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
42.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
43.				практика	2	Спарринг, СФП.	Спортивный зал	
44.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
45.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
46.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
47.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
48.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
49.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
50.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	

51.				практика	2	Спарринг, СФП.	Спортивный зал	
52.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
53.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
54.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
55.				комплексное	2	Правила соревнований, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
56.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнов.
57.				практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
58.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
59.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
60.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
61.				практика	2	Спарринг, СФП.	Спортивный зал	
62.				практика	2	ОФП (Кросс).	Спортивный зал	
63.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
64.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
65.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный	

							зал	
66.				практика	2	Вольно-условный бой, СФП.	Спортивный зал	
67.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнов.
68.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнов.
69.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
70.				практика	2	Совершенствование техники прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
71.				практика	2	Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	Спортивный зал	конт.норм
72.				практика	2	ОФП (Спортивные игры).	Спортивный зал	

2 год обучения

№ занятия	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				теория	2	Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	Спортивный зал	устн. опрос
2.				комплексное	2	Исторические аспекты развития бокса в России. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
3.				комплексное	2	Единая всероссийская спортивная классификация. Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	Спортивный зал	устн.опрос конт.норм.

4.				комплексное	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. ОФП.	Спортивный зал	тестирован.
5.				комплексное	2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
6.				практика	2	Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. ОФП.	Спортивный зал	конт.норм.
7.				комплексное	2	Тактическая подготовка, ОФП. Правила соревнований.	Спортивный зал	устн. опрос
8.				практика	2	Совершенствование техники одиночных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
9.				практика	2	Совершенствование техники одиночных прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
10.				практика	2	Совершенствование техники двойных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
11.				практика	2	Совершенствование техники двойных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
12.				практика	2	Совершенствование техники серий из прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
13.				практика	2	Совершенствование техники серий из прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
14.				практика	2	Боковой левой в голову этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
15.				практика	2	Боковой левой в голову этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
16.				практика	2	Боковой левой в туловище этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
17.				практика	2	Боковой левой в туловище этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	

18.				практика	2	Боковой провой в голову этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
19.				практика	2	Боковой провой в голову этап закрепления, СФП.	Спортивный зал	
20.				практика	2	Боковой провой в туловище этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
21.				практика	2	Боковой провой в туловище этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
22.				практика	2	Двойные удары из сочетания боковых этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
23.				практика	2	Двойные удары из сочетания боковых этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
24.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
25.				практика	2	Тактическая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	
26.				практика	2	Двойные удары из сочетания боковых и прямых этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
27.				практика	2	Двойные удары из сочетания боковых и прямых этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
28.				практика	2	Серии из сочетания боковых ударов этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
29.				практика	2	Серии из сочетания боковых ударов этап закрепления, СФП	Спортивный зал	
30.				практика	2	Серии из сочетания прямых и боковых этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
31.				практика	2	Серии из сочетания прямых и боковых этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
32.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнован

33.				практика	2	Тактическая подготовка, СФП.	Спортивный зал	
34.				практика	2	Снизу левой в голову этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
35.				практика	2	Снизу левой в голову этап закрепления, СФП.	Спортивный зал	
36.				практика	2	Снизу левой в туловище этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
37.				практика	2	Снизу левой в туловище этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
38.				практика	2	Снизу правой в голову этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
39.				практика	2	Снизу правой в голову этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
40.				практика	2	Снизу правой в туловище этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
41.				практика	2	Снизу правой в туловище этап закрепления, СФП.	Спортивный зал	
42.				практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
43.				практика	2	Двойные удары из сочетания снизу этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
44.				практика	2	Двойные удары из сочетания снизу этап закрепления, СФП.	Спортивный зал	
45.				практика	2	Двойные удары из сочетания с снизу и прямых этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
46.				практика	2	Двойные удары из сочетания снизу и прямых этап закрепления, СФП.	Спортивный зал	
47.				практика	2	Двойные удары из сочетания снизу и боковых этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	

48.				практика	2	Двойные удары из сочетания снизу и боковых этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
49.				комплексное	2	ОФП(Кросс). Техника безопасности.	Спортивный зал	устн. опрос
50.				практика	2	Серии ударов из сочетания снизу этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
51.				практика	2	Серии ударов из сочетания снизу этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
52.				практика	2	Серии ударов из сочетания снизу и прямых этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
53.				практика	2	Серии ударов из сочетания снизу и прямых этап закрепления, ОФП	Спортивный зал	
54.				практика	2	Серии ударов из сочетания снизу и боковых этап освоения, СФП.	Спортивный зал	
55.				практика	2	Серии ударов из сочетания снизу и боковых этап закрепления, ОФП.	Спортивный зал	
56.				практика	2	Серии ударов из сочетания снизу боковых и прямых этап освоения, ОФП.	Спортивный зал	
57.				практика	2	Серии ударов из сочетания снизу боковых и прямых этап закрепления, СФП.	Спортивный зал	
58.				практика	2	Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	Спортивный зал	конт.норм.
59.				практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
60.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнован
61.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнован
62.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	

63.				практика	2	Совершенствование техники ударов сбоку, ОФП.	Спортивный зал	
64.				практика	2	Совершенствование техники ударов сбоку, ОФП.	Спортивный зал	
65.				практика	2	Спарринг, СФП.	Спортивный зал	
66.				практика	2	Совершенствование техники ударов снизу, ОФП.	Спортивный зал	
67.				практика	2	Совершенствование техники ударов снизу, ОФП.	Спортивный зал	
68.				практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
69.				практика	2	Совершенствование техники сочетаний ударов снизу и боковых, СФП.	Спортивный зал	
70.				практика	2	Совершенствование техники сочетаний ударов снизу и боковых, ОФП.	Спортивный зал	
71.				практика	2	Совершенствование техники сочетаний ударов прямых снизу и боковых, ОФП.	Спортивный зал	
72.				практика	2	Совершенствование техники сочетаний ударов прямых снизу и боковых, СФП	Спортивный зал	

3 год обучения

№ занятия	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				теория	2	Введение. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	Спортивный зал	устн. опрос

2.				комплексное	2	Единая всероссийская спортивная классификация. Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	Спортивный зал	устн. опрос конт.норм
3.				комплексное	2	Строение и функции организма человека. ОФП.	Спортивный зал	устн.опрос
4.				комплексное	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма. ОФП.	Спортивный зал	тестирован.
5.				комплексное	2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль, ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
6.				практика	2	Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи. ОФП.	Спортивный зал	конт.норм.
7.				комплексное	2	Психологическая подготовка боксеров. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
8.				комплексное	2	Периодизация подготовки боксеров. ОФП.	Спортивный зал	устн. опрос
9.				комплексное	2	Тактическая подготовка, ОФП. Правила соревнований.	Спортивный зал	устн. опрос
10.				практика	2	Совершенствование техники одиночных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
11.				практика	2	Совершенствование техники одиночных прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
12.				практика	2	Совершенствование техники двойных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
13.				практика	2	Совершенствование техники двойных прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
14.				практика	2	Совершенствование техники серий из прямых ударов, ОФП.	Спортивный зал	

15.				практика	2	Совершенствование техники серий из прямых ударов, СФП.	Спортивный зал	
16.				практика	2	Совершенствование техники ударов снизу, ОФП.	Спортивный зал	
17.				практика	2	Совершенствование техники ударов снизу, ОФП.	Спортивный зал	
18.				практика	2	Совершенствование техники ударов сбоку, ОФП.	Спортивный зал	
19.				практика	2	Совершенствование техники ударов сбоку, ОФП.	Спортивный зал	
20.				практика	2	Совершенствование техники двойных ударов снизу и сбоку, СФП.	Спортивный зал	
21.				практика	2	Совершенствование техники двойных ударов снизу и сбоку, ОФП.	Спортивный зал	
22.				комплексное	2	ОФП(Спортивные игры). Правила соревнований.	Спортивный зал	устн. опрос
23.				практика	2	Совершенствование серий из прямых и боковых ударов, СФП.	Спортивный зал	
24.				практика	2	Совершенствование серий из прямых и боковых ударов, ОФП.	Спортивный зал	
25.				практика	2	Спарринг, ОФП.	Спортивный зал	
26.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
27.				практика	2	Тактическая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	
28.				комплексное	2	Судейская практика.	Спортивный зал	устн. опрос
29.				комплексное	2	Судейская практика.	Спортивный зал	устн. опрос

30.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
31.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
32.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП.	Спортивный зал	
33.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнован
34.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	соревнован
35.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
36.				практика	2	Вольно-условный бой, СФП.	Спортивный зал	
37.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
38.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
39.				практика	2	Спарринг, СФП.	Спортивный зал	
40.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
41.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП.	Спортивный зал	
42.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
43.				практика	2	Спарринг, ОФП.	Спортивный зал	
44.				практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
45.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	

46.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
47.				практика	2	Вольно-условный бой, СФП.	Спортивный зал	
48.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
49.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
50.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП.	Спортивный зал	
51.				комплексное	2	ОФП(Спортивные игры). Техника безопасности.	Спортивный зал	устн. опрос
52.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
53.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
54.				практика	2	Вольно-условный бой, СФП.	Спортивный зал	
55.				практика	2	Спарринг, ОФП.	Спортивный зал	
56.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
57.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП.	Спортивный зал	
58.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
59.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
60.				практика	2	Сдача нормативов по физической и технической подготовке.	Спортивный зал	конт.норм
61.				практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	

62.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	
63.				практика	2	Участие в соревнованиях.	Спортивный зал	
64.				практика	2	ОФП(Кросс).	Спортивный зал	
65.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
66.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП.	Спортивный зал	
67.				практика	2	Спарринг, ОФП.	Спортивный зал	
68.				практика	2	Вольно-условный бой, ОФП.	Спортивный зал	
69.				практика	2	Вольно-условный бой, СФП.	Спортивный зал	
70.				практика	2	ОФП(Спортивные игры).	Спортивный зал	
71.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, ОФП.	Спортивный зал	
72.				практика	2	Совершенствование технико-тактической подготовки, СФП.	Спортивный зал	

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-технические:

- Спортивный зал, площадь зала – 170 кв.м (с пропускной способностью не менее 20 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалка – 15,8 кв.м, душ, необходимым температурным режимом;

- Ринг или гимнастические маты;
- Боксёрские перчатки 20 пар;
- Боксерский шлем 20 штук;
- Скакалка 20 штук;
- Набор гантелей различного веса;
- Штанги (не мене 2);
- Гимнастическая стенка «шведская»;
- Мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);

- Набивные мячи 7 штук;
- Перекладина (турник);
- Боксерские лапы;
- Секундомер;
- Гимнастические скамейки (не менее 2);
- Боксерские снаряды (мешки, груши);
- Медицинские весы;

2. Методическое обеспечение:

- Инструкция по технике безопасности при занятиях боксом;
- Методическая литература по боксу;
- Разрядные требования;
- Учебные фильмы и видеоматериалы о боксе, лучших боксерах и достижениях в этом виде спорта.

3. Кадровые:

- Левин Владимир Николаевич – тренер-преподаватель МУ ДО «ДЮСШ», образование – высшее.

2.3. Формы аттестации

Диагностика достижений учащихся по программе

Для отслеживания уровня усвоения программы «БОКС» автор ориентируется на следующие положения:

Диагностика достижений обучающихся должна осуществляться регулярно, она позволяет отследить степень усвоения знаний и умений, корректировать содержание и продолжительность тех или иных тем.

При изучении программы проводится четыре вида диагностических исследований: входящая, промежуточная, текущая, итоговая диагностики.

1. Входящая диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке (измерение: силы, быстроты, выносливости).

2. Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем, а так же по итогам изучения каждого годичного курса программы. Проводится в виде учебно-контрольных состязаний (спарринги), сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях, открытых занятиях.

3. Промежуточная диагностика осуществляется по окончании каждого года обучения для перевода на следующий год, участие в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.

4. Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса (к концу четвертого года обучения). Проводится в виде выступлений на соревнованиях, открытых занятиях, выполнении спортивных разрядов.

Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:

- видео - запись и фото с соревнований;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;

- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятиях;
- участие на фестивалях, праздниках города;
- таблица наблюдений;

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы открытых занятий;
- положение соревнований, сценарий показательных выступлений;
- фотоотчеты;

2.4. Оценочные материалы

Индивидуальная карта спортсмена

Ф.И.О. _____
 Дата рождения _____ Возраст начала занятий _____
 Место жительства: _____
 Место учебы: _____
 Ф.И.О. тренера-преподавателя: _____

Наименование показателей	Исходные данные	Этапы спортивной подготовки		
		1	2	3
Год обучения				
Показатели физического развития				
Рост (см)				
Вес (кг)				
Длина стопы (см)				
Сила кисти пр. (кг)				
Сила кисти лев. (кг)				
ЖЕЛ (мл)				
Дата мед.обследования				
Заключение врача				
Показатели физической подготовленности				
Бег 30 метров (с)				

Бег 100 метров (с)				
Бег 3000 метров (с)				
Поднос ног к перекладине (раз)				
Прыжок в длину с места (см)				
Подтягивание в висе (раз)				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)				
Толчок ядра 4 кг (м)				
-сильнейшей рукой				
-слабейшей рукой				
Количество ударов по мешку за 8 секунд				
Количество ударов по мешку за 3 минуты				
Лучший результат главных соревнований года				
Наименование соревнований (дата)	Результат	Наименование соревнований (дата)	Результат	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап начальной подготовки

Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта бокс
(Утвержден приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. N 123)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Приемно-переводные нормативы по ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА для учащихся 10-13 лет

1. Иметь хорошее состояние здоровья и необходимое для занятий боксом общее физическое развитие.

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

1	Бег на 30 м (сек.)	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2	Бег на 60 м (сек.)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
4	Вис на согнутых (угол до 90°) руках	16	24	32	40	48	8	16	24	32	40	2	8	16	24	32
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	30	35	40	45	50	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
6	Приседание с партнером равного веса (кол-во раз)	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
7	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6
10	Лазание по канату 4 м без помощи ног (сек.)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8
11	Прыжок в длину с места (см.)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
12	Прыжок в высоту с места (см.)	42	44	46	48	50	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
13	Тройной прыжок с места (м.)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м.)	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м.)	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
16	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (кол-во раз)	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
17	Сгибание рук в упоре лежа за	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18

	20 сек. (кол-во раз)															
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
19	Бег на 400 м (мин. сек)	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,18	1,16	1,14	1,12	1,10	1,23	1,21	1,19	1,17	1,15
20	Бег на 800 м (мин. сек)	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,10	3,05	3,00	2,55	2,50	3,20	3,15	3,10	3,05	3,00
21	Бег на 1500 м (мин. сек)	7,30	7,20	7,10	7,00	6,50	7,30	7,20	7,20	7,00	6,50	7,50	7,40	7,30	7,20	7,00
22	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
23	10 кувырков вперед (сек.)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2
24	Лазание по канату 5 м с помощью ног (сек.)	18,4	17,2	16,0	14,8	13,6	18,8	17,6	16,4	15,2	14,0	19,6	18,4	17,2	16,0	14,8

**Приемно-переводные нормативы по ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА и
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
для учащихся 13-15 лет**

1. Ответить на три вопроса теоретического курса.
2. Оценка технико-тактической подготовки производится во время боя (3 раунда по 1 минуте):
 - а) одиночные прямые, боковые, удары снизу в голову и туловище, и защита от них;
 - б) двойные боковые, прямые и снизу в голову и туловище, и защита от них;
 - в) трех и четырех ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, и защита от них;
 - г) действия на дальней и средней дистанциях – боевая стойка, передвижения, удары и защита;
 - д) действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Бег на 60 м (сек.)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
4	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	24	28	32	36	26	28	32	36	40	16	20	24	28	32
5	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
6	Приседание с партнером равного веса (кол-во раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
7	Поднимание ног до хвата руками в висе на	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6

	гимнастической стенке (кол-во раз)															
8	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9	Лазание по канату 4 м без помощи ног (сек.)	10,0	9,7	9,4	9,1	8,8	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2
10	Прыжок в длину с места (см.)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
11	Прыжок в высоту с места (см.)	44	46	48	50	52	44	46	48	50	52	40	42	44	46	48
12	Тройной прыжок с места (м.)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
13	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м.)	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	7,2	7,4	7,6	7,8	8,0	7,4	7,8	8,2	8,6	9,0
14	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м.)	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5
15	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (кол-во раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
16	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (кол-во раз)	10	14	18	22	26	8	12	16	20	24	9	12	15	18	21
17	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	6	8	10	12	14
18	Бег на 400 м (мин. сек)	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,76	0,74	0,72	0,70	0,68	0,81	0,79	0,77	0,75	0,73
19	Бег на 800 м (мин. сек)	1,74	1,70	1,66	1,62	1,58	1,76	1,72	1,68	1,64	1,60	1,84	1,80	1,76	1,72	1,68
20	Бег на 1500 м (мин. сек)	4,30	4,20	4,10	4,00	3,50	4,35	4,25	4,15	4,05	3,95	4,55	4,45	4,35	4,25	4,15
21	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2
22	10 кувырков вперед (сек.)	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	18,8	18,3	17,8	17,3	16,8
23	Лазание по канату 5 м с помощью ног (сек.)	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	16,2	15,6	15,0	14,4	13,8

3. Специальная подготовка:

а) нанести быстрые удары по мешку за 15 сек. с левой и правой руками – 40;

б) нанесение максимальное количество ударов двумя руками за 3 минуты – 250.

**Приемно-переводные нормативы по ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОВКА и
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОВКА**

для учащихся 15-17 лет

1. Ответить на контрольные вопросы по теоретическому курсу программы.
2. Оценка технико-тактической подготовки производится во время боя (3 раунда по 2 минуты):
 - а) действия на дальней и средней дистанциях;
 - б) действия на ближней дистанции – стойка, удары и защита;
 - в) действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Весовые категории и оценка в баллах														
		29-47 кг					53-66 кг					Свыше 73 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (сек.)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Бег на 60 м (сек.)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1	8,8	8,6
3	Бег на 100 м (сек.)	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	15,4	15,0	14,6	14,2	13,8
4	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
5	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45	15	20	25	30	35
6	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40	45	50
7	Приседание с партнером равного веса (кол-во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
8	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8
9	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	5	7	9	11	13	6	8	10	12	14	3	5	7	9	11
10	Лазание по канату 4 м без помощи ног (сек.)	9,4	9,1	8,8	8,5	8,0	9,7	9,4	9,1	8,8	8,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8
11	Прыжок в длину с места (см.)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
12	Прыжок в высоту с места (см.)	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56	44	46	48	50	52
13	Тройной прыжок с места (м.)	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1	6,3	6,5
14	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м.)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,9	7,3	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0	9,4	9,8
15	Бросок набивного мяча (3 кг) назад из-за головы (м.)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0

	кг) назад (м.)										5					0	
16	Подтягивание на перекладине за 20 сек. (кол-во раз)	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	
17	Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек. (кол-во раз)	15	18	21	24	27	14	17	20	23	26	11	14	17	20	23	
18	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	8	10	12	14	16	
19	Бег на 400 м (мин. сек)	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	1,14	1,12	1,10	1,08	1,06	
20	Бег на 800 м (мин. сек)	2,50	2,46	2,42	2,38	2,34	2,50	2,48	2,46	2,44	2,40	2,36	3,00	2,56	2,52	2,48	2,44
21	Бег на 1500 м (мин. сек)	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40	
22	Бег на 2000 м (мин.сек.)	9,55	9,45	9,35	9,25	9,15	10,00	9,50	9,40	9,30	9,20	10,20	10,10	10,00	9,50	9,40	
23	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	
24	10 кувыркык вперёд (сек.)	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	17,8	17,4	17,0	16,6	16,2	

3. Специальная подготовка:

- а) нанесение быстрых ударов по мешку за 15 сек. с левой и правой руками – 45;
- б) нанесение максимального количества ударов двумя руками за 3 минуты – 400.

4. Иметь опыт судейства соревнований по боксу. Судейство 2-х соревнований в качестве бокового судьи.

2.5. Методические материалы

Методы обучения в боксе: словесный, наглядный, практический.

Основным методом обучения боксеров новичков является показ, сочетающийся с объяснением. Технику бокса педагог показывает один или с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов).

Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой. В результате показов приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократным его выполнения медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

Методы воспитания в боксе: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Основная мотивация на успех на достижении целей у боксеров занимающихся по данной программе направлена на выполнение спортивных разрядов.

Педагогическими технологиями в данной программе являются: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть (построение, приветствие, задачи занятия); подготовительная часть (общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, упражнения на месте, специальные упражнения для данного вида спорта); основная часть (освоение, закрепление, совершенствование приемов бокса, спортивные игры); заключительная часть (восстановительные упражнения, подведение итогов занятия).

Мероприятия воспитательной деятельности

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей обучающегося во многом зависит эффективность формирования личности обучающегося.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;

- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- Беседа,
- Акции;
- Тренинги;
- Игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Я и моя будущая профессия
- Путь к успеху
- Мой выбор-ЗОЖ

Мероприятия, направленные на профориентацию и профессиональное самоопределение обучающихся

Основательно вопросы выбора профессии интересуют старшего подростка, когда он задумывается о личностном смысле в профессиональном труде, выборе специальности, учебного заведения, в котором он будет её осваивать. Современное понимание профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии каждым обучающимся, а на формирование неких универсальных качеств у

обучающихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Данная программа способствует оказанию профориентационной поддержки обучающимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности через:

- организацию фрагментов занятий по теме «Мир профессий»,
- изучение профессиональных намерений и планов обучающихся,
- исследование готовности обучающихся к выбору профессии,
- изучение личностных особенностей и способностей обучающихся.

Примерная тематика мероприятий:

- Проект «Мир профессий»
- Беседа «Знакомство с Атласом профессий»
- Экскурсии на местные предприятия.
- Мини-конференция «Профессии моей семьи»
- Встречи с людьми разных профессий и др.

Профориентационная работа проводится с целью подготовки обучающихся к осознанному выбору профессии при согласовании их личных интересов и потребностей с изменениями, происходящими на рынке труда. Вышеперечисленные формы работы реализуются как один из этапов учебного занятия, так и во внеучебной деятельности в рамках каникулярной занятости.

2.6 Список литературы

Для педагога

Основная литература

1. Акопян А.О. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва / Федеральное агентство по физической культуре и спорту – М.: Советский спорт, 2007

2. Атилов А.А. Школа бокса для начинающих - Ростов н /Д: Феникс, 2005
3. Бутенко Б.И. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства – М.: 1985
4. Дегтярёв И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры - М: ФиС, 1979
- 5.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО Издательство Астрель, ООО Издательство АСТ, 2004
6. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов - М.: СпортАкадемПресс, 2001
7. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. Всё о боксе - М., 1995
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс
- 9.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования - М: ИНСАН, 2001
10. Интернет – источники:
www.boxing.ru
www.allboxing.ru
www.boxing-fbr.ru

Дополнительная литература

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004
2. Бакулев, С.Е. Теория и методика обучения кикбоксингу: Учебно-методическое пособие СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб, 2005
3. Виноградов, П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни - М.: Мысль, 1990
4. Допинг – контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд).- М.: ОлимпияПресс, 2004.

5. Жолдак, В.И. Основы менеджмента спорта - Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 1998
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.
7. Романов А.О. Международное спортивное движение. - М., ФиС, 1973
8. Тараторин Н.Н Бокс. Энциклопедия. - М: Терра спорт, 1998
9. Физическая культура. Конспект лекций: Пособие для подготовки к экзаменам (Серия: «Конспект лекций. В помощь студенту»). - М.: ПРИОР, 2007

Литература для обучающихся и родителей

1. «Спорт для всех», журнал
2. «Про бокс», журнал
3. <https://vringe.com/> - интернет – журнал о боксе

**Вводный инструктаж
по охране труда и мерам безопасности для обучающихся
в спортивных объединениях**

I Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- после болезни предоставить педагогу справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке;

II. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);

- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

«Гигиенические основы режима труда и отдыха боксеров.

Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов»

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕСТИРОВАНИЕ «ГИГИЕНА В СПОРТЕ...»

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?
 - а) тонизирующее действие;
 - б) стимулирует функции нервной системы;
 - в) улучшает сон;
 - г) повышает потоотделение и обмен веществ;
 - д) расслабляет организм.

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:
- а) фильтрация; б) токи высокой частоты; в) хлорирование;
 - г) серебрение воды; д) озонирование; е) отстаивание.
3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?
- а) это приводит к физическому утомлению;
 - б) это приводит к гиподинамии;
 - в) это приводит к увеличению массы тела человека.
4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:
- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
 - б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
 - в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.
5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:
- а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;
 - в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;
 - д) прорезиненные ткани.
6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:
- а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.
7. Регулярное закаливание способствует:
- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
 - б) укреплению силы воли;
 - в) повышению аппетита;
 - г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
 - д) замедлению процесса старения;
 - е) отвыканию от вредных привычек;
 - ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.

9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.

Найдите ошибку.

10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

а) рациональное питание;

б) психопрофилактика;

в) сауна;

г) физические средства;

д) мышечная релаксация;

е) полноценная разминка.

11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

а) 2 м²;

б) 3 м²;

в) 4 м²;

г) 5 м².

12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:

а) медицинскую справку;

б) резиновую шапочку;

в) ласты;

г) дыхательную трубку;

д) купальный костюм;

е) шлёпанцы;

ж) спасательный жилет.

13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

а) да; б) нет.

14. Гигиена – это наука:

- а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;
- б) о профилактике болезней;
- в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.

15. Здоровье человека – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;
- в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

16. Основоположник гигиены как науки:

- а) А.П. Доброславин;
- б) Н.А. Семашко;
- в) А.Н. Сысин.

17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

- а) 18-20 %;
- б) 47-50 %;
- в) 8-10%.

18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

- а) холера;
- б) туберкулёз;
- в) ботулизм.

19. Различают влажность:

- а) относительную;
- б) точную;
- в) минимальную.

20. Методы обеззараживания воды:

- а) умягчение;
- б) обезжелезивание;
- в) хлорирование.

21. Значение углеводов в питании:

- а) источник энергии;
- б) источник провитамина С;
- в) источник фосфатидов и полинасыщенных жирных кислот.

22. Полное истощение запасов витаминов в организме:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз.

23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:

- а) основной группе;
- б) подготовительной группе;
- в) специальной группе.

24. Закаливание – это...

- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
- б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
- в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.

25. Личная гигиена – это...

- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
- б) наука о профилактике болезней;
- в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

26. Принципы закаливания:

- а) систематичность;
- б) массовость;
- в) тренированность;
- г) систематичность.

27. Для ухода за зубами используют:

- а) зубные нити;

- б) зубные пасты;
- в) дезодоранты;
- г) отбеливатели.

28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:

- а) спина;
- б) воротниковая зона;
- в) грудь;
- г) живот;
- д) нижние конечности;
- е) руки.

29. Психогигиена – это отрасль гигиены:

- а) разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека;
- б) о лечении нервно-психических болезней;
- в) о психике человека.

30. Одежда должна:

- а) соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;
- в) быть тёплой; г) соответствовать полу.

Ключ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а, б, б, в, г, д в а а, г б а, б, г, д, ж б в а, в, г

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

в а, б, д, е б в а а б а а в

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

а а б а а а, г а, б б, а, д, в, г, е а а, г

Личная гигиена

ТЕСТ

1. Гигиена - это:

- а - область экологии, изучающая особенности воздействия среды обитания на человека;
- б - свод санитарно-эпидемиологических законов и нормативных документов;
- в - область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;
- г - все вышеперечисленное.

2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяют:

- а - общественную гигиену; б - личную гигиену; в - специальную гигиену.

3. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:

- а - рациональный суточный режим дня; правильное чередование умственного и физического труда; занятия физической культурой;
- б - регулярное, полноценное питание; чередование труда и активного отдыха; полноценный сон;
- в - все перечисленное.

4. Для того чтобы предотвратить заболевание зубов, их необходимо чистить зубной щеткой:

- а - два раза в день утром и вечером;
- б - три раза в день утром, днем и вечером;
- в - каждый раз после еды в течение дня;
- г - все перечисленное.

5. В течение дня после еды необходимо:

- а - чистить зубы зубной щеткой;
- б - полоскать рот теплой водой;
- в - все перечисленное.

6. Установите, в какой последовательности надо чистить зубы зубной щеткой.

Запишите последовательность цифрами.

1 - Чистят сомкнутые зубы в разных направлениях.

2 - Чистят внутреннюю часть зубов.

3 - Зубы хорошо прополаскивают^

Ответ: _____

7. Выберите правильные ответы. Чистить зубы надо начинать с

а - коренных,

б - передних ,

в - коренных,

г - передних) зубов.

8. Для того чтобы сохранить зубы нельзя:

а - есть много твердой пищи;

б - есть много сладкого;

в - есть поздно вечером.

9. Чтобы сохранить зубы нельзя:

а - посещать кабинет зубного врача;

б - чистить зубы после еды;

в - перекусывать нитки и твердые предметы.

10. Завершите предложение. Появление на поверхности зубов темных пятен в результате их заболевания называется _____

11. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:

а - ношение чистого нательного белья;

б - мытье горячей водой с мылом;

в - регулярная смена нательного белья.

12. Руки необходимо мыть с мылом:

а - перед приемом пищи;

б - после посещения туалета;

в - после прогулки;

Г - все перечисленное.

13. Выберите правильный(е) ответ(ы). К личной гигиене относится:

а - чистка зубов;

б - чистка ковров;

в - смена нательного белья;

г - мытье рук и тела;

д - расчесывание волос.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а - ожог;

б - тепловой удар;

в - перегревание;

г – солнечный удар.