

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5" ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА "город Якутск"**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:**

На заседании педагогического совета

МБУ ДО "ДЮСШ №5"

протокол № \_\_\_\_\_

от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021 г.

**"УТВЕРЖДАЮ"**

Директор МБУ ДО "ДЮСШ №5"

\_\_\_\_\_ Кычкин. В. Н.  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2021 г.

---

**Учебная программа**

«БОКС»

Программа разработана для группы **БУС-5** (52 недели).

**Срок реализации программы 1 год.**

**Автор программы:** Петров. Н.Н. - тренер преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №5

## СОДЕРЖАНИЕ

### **I. 1.1** Пояснительная записка

1.2 Организация тренировочного процесса и структура многолетней подготовки.

1.3 Учебный план

### **II. 2.1** Методическая часть

2.2 Теоретическая подготовка

2.3 Техничко-тактическая подготовка

2.4 Общая и специальная физическая подготовка

2.5 Система контроля и зачетные требования

2.6 План воспитательной работы

Информационное письмо.

]

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с новичками боксерами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата, (на всех этапах начальной подготовки).

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе занятий необходимо соблюдать состояние здоровья юных спортсменов, правильно организовать врачебно-педагогический контроль, соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта.

Основой успеха юных спортсменов в боксе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью юных боксеров постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки (ОФП) и возрастает вес специальной подготовки. В этой программе представлены планы построения тренировочного процесса для групп БУС-2, БУС-5 года обучения. (Предпрофессиональная).

Муниципальное учреждение дополнительного образования «Детско- юношеская спортивная школа №5 города Якутска» (МБУ ДО «ДЮСШ №5 г. Якутска») является муниципальным образовательным учреждением, которое в соответствии с лицензией и Уставом реализует дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта бокс в области физической культуры и спорта. Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов: Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Минспорта России 15.11.2018 г. № 9390;

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденному приказом Минспорта России от 20 марта 2013 г. № 123;

2. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта бокс направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа по боксу рассчитана на детей, подростков.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта бокс, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всем этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**Цель** – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом.

**Задачи:**

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

3. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система данной программы представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

## **1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И СТРУКТУРА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

*Бокс* – (англ. box, букв. - удар) – спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Родина современного бокса – Англия (XVI – XVII в.в.). В программе Олимпийских игр бокс (мужской) включен с 1904 года, Чемпионаты мира проводится с 1974 г., Европы – с 1924 г..История развития бокса в нашей стране начата в 1913 году, когда впервые в Петербурге было разыграно Первенство России.

*Бокс* – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей. Срок реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта бокс составляет 1год.

Тренировочная работа на отделении по видам спорта проводится круглогодично на основании данной дополнительной предпрофессиональной программы и рассчитана на 52 недели (в том числе 6 недель самостоятельных занятий обучающихся на период командировок, отпуска тренера, спортивно-оздоровительный лагерь, УТС).

на этапе начальной подготовки 1 год 6 часов в неделю, на базовом уровне сложности до 10 часов в неделю. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется администрацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно. Лицам,

проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

### 1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### Содержание курса обучения БУС-5года

1раздел Сентябрь-декабрь		2раздел Февраль-июнь		раздел	
-изучение передвижений контратак, атак после защитного действия. -изучение тактических действий.		-изучение серийных ударов, после защитных действий.		<i>Масштаб обучения</i>	
-совершенствование защитных действий и передвижений -соревнования (5-6боев)		-соревнования (10-12боев) -совершенствование технико-тактических способностей,		<i>Масштаб совершенствования</i>	
НМО ОФП СФП.	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спортивные игры.	НМО ОФП СФП.	Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подвижные и спортивные игры.	<b>Дополнительные упражнения</b>	
				-подтягивание на перекладине. -скакалки. -работа с теннисным мячом. -лапы. -футбол.	

Таблица 1.

№п/п	Предметные области	Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности			
		года обучения						года обучения			
		БУ1	БУ2	БУ3	БУ4	БУ5	БУ6	УУ1	УУ2	УУ3	УУ4
	<b>обязательные</b>	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы	часы
1	Теоретические основы ФК и С	21 10%	31 10%	31 10%	42 10%	<b>42</b> <b>10%</b>	52 10%	52 10%	62 10%	62 10%	73 10%
2	ОФП	62 30%	94 30%	94 30%	125 30%	<b>125</b> <b>30%</b>	104 20%	104 20%	50 8%	50 8%	58 8%
3	СФП	10 21 !)%	31 10%	31 10%	42 10%	<b>42</b> <b>10%</b>	52 10%	52 10%	81 13%	81 13%	95 13%
4	Вид спорта	30 62 30%	94 30%	94 30%	125 30%	<b>125</b> <b>30%</b>	156 30%	156 30%	187 30%	187 30%	218 30%
5	Основы профессионального самоопределения	0	0	0	0	<b>0</b>	0	0	50 8%	50 8%	58 8%
	итого	166 80%	250 80%	250 80%	333 80%	<b>333</b> <b>80%</b>	364 80%	364 80%	431 69%	431 69%	502 69%
	<b>вариативные</b>										
5	Различные виды спорта и подвижные игры	17 8%	25 8%	25 8%	33 8%	<b>29</b> <b>7%</b>	52 10%	52 10%	31 5%	31 5%	36 5%
6	Специальные навыки	10 5%	16 5%	16 5%	21 5%	<b>21</b> <b>5%</b>	26 5%	26 5%	31 5%	31 5%	36 5%
7	Самостоятельная подготовка	2 1%	3 1%	3 1%	4 1%	<b>4</b> <b>1%</b>	16 3%	16 3%	37 6%	37 6%	44 6%
8	Соревновательная подготовка	2 1%	3 1%	3 1%	4 1%	<b>8</b> <b>2%</b>	26 5%	26 5%	31 5%	31 5%	36 5%

9	Спортивное и специальное оборудование	10 5%	16 5%	16 5%	21 5%	<b>21</b> <b>5%</b>	36 7%	36 7%	31 5%	31 5%	36 5%
10	Судейская подготовка	0	0	0	0	<b>0</b>	0	0	31 5%	31 5%	36 5%
11	итого	42	62 20%	62 20%	83 20%	<b>83</b> <b>20</b>	156 30%	156 30%	193 31%	193 31%	226 31%
12	всего	208	312	312	416	<b>416</b>	520	520	624	624	728 10%
13	кол-во часов в неделю	4	6	6	8	<b>10</b>	10	10	12	12	14
14	кол-во недель	52	52	52	52	<b>52</b>	52	52	52	52	52

Таблица №2.

**Распределения учебных часов на год для группы БУС-5года**

Виды подготовки	Месяцы												
		X		I	II		I	II	V		I	II	III
Теоретические занятия													
ОФП.		0	0	0	0	0	5	1	1	0	4	4	4
СФП.													
Технико-тактическая подготовка.		0	0	0	0			0	0	0			
Медицинский контроль													
Зачетные требования													
соревнования													
<i>Всего за месяц</i>		2	7	8	7	7	8	0	0	8	7	2	2
<b>Всего за год</b>		<b>468</b>											

Таблица 3.

**II. 2.1 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: 1) Укрепление здоровья, 2) всестороннее физическое развитие воспитанников, 3) обучение технике бокса, 4) повышение уровня физической подготовки, 5) отбор перспективных юных боксеров для дальнейших занятий боксом.

Основные средства: 1) спортивные и игровые упражнения, 2) общеразвивающие упражнения, 3) прыжковые упражнения и всевозможные прыжки, 4) элементы акробатики, (кувырки, кульбиты, повороты и др.), 5) метание (набивных мячей, теннисных мячей, легкоатлетических снарядов.), 6) скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов и по отдельности).

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) Нехватка, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта и возрастные особенности физического развития;
- 3) Недостаточный объем двигательных навыков.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.) так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки юного спортсмена.

**Особенности обучения:** Двигательные навыки у юных боксеров должны формироваться параллельно с развитием физических в виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Основной задачей на первом году обучения является овладения основами техники

бокса. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или приему нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

## **2.2 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### ***- История развития бокса.***

Характеристика бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бокса как вида спорта. Силовые упражнения в дореволюционной России. Первые чемпионаты России по боксу. Сильнейшие атлеты дореволюционной России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах мира и Европы. Роль бокса как вида спорта.

Организация федерации бокса в России. Международная федерация бокса. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - чемпионы мира и Европы. Влияние российской школы на развитие бокса в мире.

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств.

Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

### ***- Гигиенические знания, умения и навыки.***

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию.

### ***- Основы спортивного питания.***

Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ.

Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

- ***Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.***



Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

***Примерный план теоретической подготовки***

Название темы	Краткое содержание темы
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	<i>Понятие о физической культуре и спорте. Формы ФКиС. Физическая культура как средство воспитания положительных качеств человека</i>
Гигиена боксера, врачебный контроль и самоконтроль	<i>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.</i>
Закаливание организма	<i>Значение и основные правила закаливания. Закаливание водой, воздухом и солнцем.</i>
Зарождение и история развития бокса	<i>История бокса.</i>
Правила организация соревнований по боксу	<i>Основные правила бокса.</i>
Самоконтроль в процессе занятий спортом	<i>Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Сущность самоконтроля, роль в занятиях спортом.</i>

*Таблица 4.*

**2.3 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки. Также правильности нанесения ударов в голову, причем удары должны выполняться, как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение данного учебного материала отводится 4 месяца с сентября по декабрь. Затем изучение прямых ударов в туловище, то же отводится 4 месяца, задачи те же. На этапе начальной подготовки технико-тактический арсенал учащегося мягко говоря не богата, это объясняется, тем что у юного спортсмена еще недостаточно сформировались двигательные умения, знания и навыки. Большой ошибкой будет, если сразу в начале учебного процесса «загрузить» ученика большим количеством трудно выполнимых приемов, ударов, упражнений. Поэтому на данном этапе, необходимо уделить внимание на то, чтобы ученик первым делом освоил боевую стойку, то есть, правильная стойка, правильно выполненные удары, прямые удары, боковые удары, передвижения по рингу и уходы от ударов.

***Развитие специальных физических и психических качеств.***

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных

качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

- Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок. Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

- Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

Спортивное звание МСМК присваивается за выполнение нормы на официальных спортивных соревнованиях международного статуса, чемпионате России, Кубке России, первенстве России. При обязательном использовании электронной системы хронометража. В судействе соревнований (кроме международных) должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории. Спортивное звание МС присваивается за выполнение норм на официальных соревнованиях не ниже статуса первенства федерального округа, зональных отборочных соревнований, первенствах. При обязательном использовании электронной

системы хронометража. В судействе соревнований должны принять участие не менее трех спортивных судей всероссийской категории.

Спортивный разряд КМС присваивается за выполнение нормы на соревнованиях не ниже статуса муниципального образования. I, II, III спортивные разряды и юношеские спортивные разряды присваиваются за выполнение нормы на соревнованиях любого статуса.

#### **2.4 ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

- Владение комплексов физических упражнений.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем,

повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом:

- упражнения со скакалкой;

- с теннисным мячом;
- с набивными мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на кольцах; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места; метание диска, гранаты, толкание ядра, гири. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50, 100 м.; ныряние; приемы спасения утопающих.

Развитие основных физических качеств и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий. Общая и специальная физическая подготовка и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к общей физической подготовке. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка и ее краткая характеристика. Характеристика физических качеств. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

- Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств.

Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины. Строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля. Техника безопасности. Ведение дневника спортсмена.

## **2.5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### ***Контрольные нормативы по ОФП для групп БУС-2***

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48кг	Средние веса 50-64кг	Тяжелые веса 66 св. 80кг
Бег 30м(с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100м(с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
Поднос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Приседание прыжками вверх (раз)	45	50	42

*Таблица 5.*

### *Формула боя в соревнованиях*

возраст		разряд	Формула боя
Юноши 14лет	12-	Новички и III разряд	3раунда по 1 минуте
		I и II разряд	3раунда по 1.5минуты
Юноши 16лет Девушки	15-	Новички	3раунда по 1 минуте
		Дев юноши	3раунда по 2 минуты
		Разрядники	3раунда по 2минуты
Юниоры Взрослые Женщины		Новички	3раунда по 1.5минуты
		Юниоры и взрослые	3 раунда по 3 минуты
		Женщины	3раунда по 3 минуты

*Таблица 6.*

На официальных соревнованиях по боксу, формула боя определяется в зависимости от квалификации и возраста спортсмена. Начинающие боксеры допускаются только по личному желанию. (Таблица 6).

### *Сенситивные периоды развития двигательных качеств*

Физические качества, морфофункциональные качества	Возраст (лет)										
				0	1	2	3	4	5	6	7
<i>Рост</i>											
<i>Мышечная масса</i>											
<i>Быстрота</i>											
<i>Скоростно-силовые качества</i>											
<i>Сила</i>											
<i>Выносливость</i>											
<i>Анаэробные возможности</i>											
<i>Гибкость</i>											
<i>Координационные способности</i>											
<i>Равновесие</i>											
<i>Ловкость</i>											
<i>Аэробные возможности</i>											

*Таблица 7.*

## **2.6 ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ. ЭКИПИРОВКА БОКСЕРА**

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок. Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся. Особенности построения тренировочных занятий перед соревнованиями. Применение специальной экипировки. Разминка на занятиях и соревнованиях. Требования к спортивному залу для занятий и к подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие пола, стен, помостов, рингов. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки. Наглядная агитация. Методический уголок. Справочные материалы. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

### Оборудование и спортивный инвентарь

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий	Количество изделий в наличии
Оборудование, спортивный инвентарь				
	Груша боксерская набивная	штук	3	4
	Груша боксерская пневматическая		3	2
	Мешок боксерский		5	7
	Ринг боксерский (6х6м) на помосте (8х8 м)	комплект	1	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь				
	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4	4
	Лапы боксерские	пара	3	5
	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3	2
	Мат гимнастический	штук	4	6
	Мяч баскетбольный	штук	2	3
0	Мяч теннисный	штук	2	10
1	Мяч футбольный	штук	2	3
2	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1	1
3	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3	2
4	Скамейка гимнастическая	штук	5	6
5	Скакалка гимнастическая	штук	15	20
6	Стенка гимнастическая	штук	6	3
7	Штанга тренировочная	комплект	2	3
8	Весы до 150 кг	штук	1	1
9	Гонг боксерский	штук	1	2
0	Секундомер	штук	2	2
1	Стенд информационный	штук	1	1
2	Табло информационное световое	комплект	1	0

	электронное			
3	Часы стрелочные информационные	штук	1	1
4	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1	1
5	Урна-плевательница	штук	2	2
6	Зеркало (0,6x2м)	компл ект	6	6
7	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	компл ект	2	2

Таблица 8.

### КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СОРЕВНОВАНИЙ (БУС-5)

	Наименование мероприятия	Срок проведения	Место проведения	Кол-во участников
.	Контрольные спарринги	сентябрь	Якутск	
.	УТС совместно ДЮСШ №1	октябрь	Якутск	
.	РТ памяти МСМК СССР Н.Н Жиркова	январь	Якутск	
.	Первенство РС(Я) памяти МСМК СССР В.Н. Ефремова	март	Якутск 2008- 2009гг.р	
.	Первенство РС(Я) на призы МСМК СССР А.Н. ФИЛИППОВА	март	Якутск 2006- 2007гг.р	
.	Первенство ДВФО	апрель	Благовещенск	
.	Первенство г Якутска памяти МС СССР И.Кураева	май	Якутск	

Таблица 9.

### 2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

месяц	Мероприятия	Отметка о выполнении
Сентябрь	«День боксера» «Кросс Наций» Создание актива в группе Родительское собрание «План работы отделения. Приобретение спортивного инвентаря и экипировки».	
Октябрь	Часы профилактики правонарушений.	

ь	Беседа врача «Гигиена спортсмена. Питание спортсмена» Индивидуальная беседа с учащимися.	
ь Ноябр	Контрольные спарринги Профилактика травматизма	
ь Декабр	Встреча Нового года. Подведение итогов работы отделения за 2021 год. Чествование лучших спортсменов по итогам года.	
ь феврал	Встреча с ведущими спортсменами РС(Я) Беседа о правилах, правилах поведения и этикете в общественных местах и во время участия на соревнованиях.	
март	«Лыжня России» «Моя спортивная семья»	
апрель	Профилактика травматизма Походы в кино и музеи. «Безопасность на дорогах»	
май	Участие в Первомайском параде. Родительское собрание «Подведение учебного года. Летние учебно-тренировочные сборы. Летний отдых»	
июнь	Профориентационная работа. Экскурсия на учебные заведения: ЯПК №1 им. С.Ф. Гоголева, СВФУ ИФКиС.	

Таблица 10.

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Нормативные документы*

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г. № 966, Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. (СанПиН).

### *Методическая литература:*

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992.
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов-М.: ФиС, 1956.
4. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов-М.: ФиС, 1965.
5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -Мб. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О-М.: ФиС, 7. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. ДжераянМ.: ФиС, 1978.
8. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера / Г.О. Джераян Н.А. Худадов. -М.: ФиС, 1971.
9. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко - М.: ФиС, 1996.
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров -М.: ФиС, 1987.
11. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959. 12. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. -М.: ФиС, 1968.
13. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко-М.: ФиС, 1974.
14. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МГРИ, 1990.
15. Худадо Н.А., Цергиладзе, И.В. Быстрота в боксе / Н.А. Худадов И.В. Цергиладзе - М.: ФиС, 1966.

### *Интернетресурсы*

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



