

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании тренерского совета
Протокол « № 17 »
от « 12 » января 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НО «Фок в р.п.Выездное
Арзамасского района НО»
А.А. Кригин
« 12 » января 2016г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БОКС»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:
Заместитель директора по СР Кривоногов В.А.
Тренер Далекин В.В.

р.п. Выездное
2016г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Организационно-педагогические условия	8
3.	Форма аттестации	10
4.	Учебный план	11
5.	Календарный учебный план-график	13
6.	Рабочая программа	14
6.1.	Теоретическая подготовка	14
6.2.	Общая физическая подготовка	19
6.3.	Специальная физическая подготовка	21
6.4.	Техническая подготовка	23
6.5.	Тактическая подготовка	27
7.	Оценочные материалы	31
8.	Перечень информационного обеспечения	33

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по боксу разработана на основе нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 г., Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ», методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ от 24.10.2012 № 325, а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами сборных команд различных возрастных групп, с добавлениями научно-методических материалов и рекомендаций руководителя комплексной научной группы Федерации Бокса России, Заслуженного работника физической культуры, кандидата педагогических наук, Мастера спорта СССР по боксу А.О. Акопяна, заслуженного тренера России по боксу Е.В. Калмыкова, заслуженного тренера России по боксу В.А. Панков, специалиста в области спортивной психологии, теории и методики спортивной тренировки А.В. Родионова.

Бокс (от англ. *box*, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» — физкультурно-спортивная.

Актуальность программы заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Занятия боксом развивают не только физические возможности, но и способствуют укреплению спортивного духа, умение противостоять вредным привычкам общества. Настойчивые, целеустремленные занятия позволяют со временем всем подросткам изменить свой образ жизни, сделать его полноценным, активным, интересным и здоровым. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей продиктована современными требованиями общества.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения большего количества учащихся в социально-активные формы физкультурной деятельности, а именно занятия боксом. А также в необходимости воспитания детей, ориентированных на здоровый образ жизни.

Цель программы: создание условия для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся посредством организации занятий боксом.

Основными задачами программы являются:

Образовательные:

- обучить основам технике бокса и упрощенным правилам игры;
- укреплять здоровье детей средствами физических упражнений;
- выявление и поддержка детей, проявивших яркие способности в избранном виде спорта;
- расширять знания в области бокса и спорта в целом.

Развивающие:

- развивать физические качества, посредством комплекса упражнений;
- развивать и расширять функциональные возможности организма;
- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сохранять и повышать спортивную работоспособность.

Воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 8 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения и включает общефизическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Ожидаемые результаты: реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся будут обладать навыками

бокса, будут привлечены к систематическим занятиям физической культурой и спортом, смогут овладеть широким кругом двигательных навыков, повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

Критерием выполнения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами техники, приемами техники бокса;
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой, проявление интереса к занятиям боксом.

Для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса или тестирования по теоретической подготовке, участия в соревнованиях муниципального и других уровней.

Материально – техническое обеспечение.

Занятия проводятся в универсальном зале ФОКа.

Для проведения занятий по боксу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Мешки боксёрские
2. Груши боксёрские

3. Перчатки боксёрские соревновательные
4. Бинт эластичный
5. Капа (зубной протектор)
6. Перчатки снарядные (блинчики)
7. Раковина защитная (бандаж)
8. Капа(зубной протектор)
9. Шлем боксёрский
10. Ботинки боксёрские (боксёрки)
11. Майка боксёрская
12. Носки утеплённые
13. Трусы боксёрские
14. Лапа боксёрская
15. Тренажёры
16. Гантели
17. Штанги
18. Шведские стенки

2. Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 8 лет и рассчитана на детей до 18 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программы по боксу в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям боксом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься боксом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни. Занятия проводятся в одну смену, начало занятий в 14.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21 часа.

Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час

=45 минутам) Расписание тренировок составляется администрацией по представлению

тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	15	15 - 20	30	6

Режим занятий

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	6 часов	2 часа	3	276 часов	15- 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	8

3. Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в январе и мае, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. По теоретической части программы в форме собеседования Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п.7) .

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по боксу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса или тестирования;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

4. Учебный план

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую.

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный
		Весь период
I.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	135
3.	Специальная физическая подготовка	48
4.	Техническая подготовка	56
5.	Тактическая подготовка	22
6.	Контрольные испытания	4
	Всего часов:	276

5. Календарный учебный план-график

№	Вид подготовки и/месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	11
2	ОФП	13	13	13	13	13	11	13	13	13	13	7	А	135
3	СФП	5	5	5	5	2	5	5	5	3	5	2	Н	48
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	И К	56
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	У Л	22
6	Контрольные нормативы					2				2			Ы	4
7	Самостоятельная работа											+	+	
	Всего	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18		276

6. Рабочая программа

6.1. Теоретическая подготовка (11 час.)

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеаудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий,

Тема 1. Физическая культура и спорт в России - 1 ч.

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика бокса.

Тема 2. Влияние физических упражнений на организм человека - 1 ч.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема 3. Техника безопасности при занятиях боксом-2ч

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом.

Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека-- 1 ч.

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.

Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Тема 5. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов-- 1 ч.

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при спортивных занятиях. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при

физических нагрузках. Питательный режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Тема 6. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов-2ч

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма.

Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.

Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена.

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Тема 7. Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология-1ч.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Тема 8. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев-- 1 ч.

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 9. Правила соревнований по боксу. Места занятий, оборудование, инвентарь-- 1 ч.

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и

тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов

Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Правила поведения учащихся во время учебно-тренировочных занятий:

Цель правил: создание в секции нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

1. Ребята приходят на занятия за 5-10 минут до начала, чистыми, опрятными, снимают в гардеробе верхнюю одежду, обувают сменную обувь, занимают свое рабочее место и готовят все необходимые предметы к предстоящему занятию.

2. Нельзя приносить на занятия с любой целью, использовать любым способом оружие, взрывчатые вещества, и взрывоопасные вещества, спиртные напитки, токсические вещества.

3. Нельзя без разрешения педагога уходить с занятия, секции.

4. Обучающиеся в секции проявляют уважение к старшим: обращаются на «Вы», заботятся о младших.

2. ПОВЕДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ

1. При входе тренера в спортивный зал, учащиеся строятся и приветствуют тренера-преподавателя.

2. Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других от занятий посторонними разговорами.

3. Если во время занятий необходимо выйти из зала, то воспитанник должен попросить разрешения у тренера-преподавателя.

4. Если ребенок должен задать вопрос тренеру-преподавателю или ответить на него, то должен поднять руку.

3. ОБЯЗАННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся обязаны:

- сочетать занятия спортом с успешной учебной работой в общеобразовательной школе;
- систематически посещать занятия, поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания тренеров-преподавателей по спорту;
- постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивное мастерство;
- оказывать помощь младшим товарищам в спортивном совершенствовании;
- участвовать в соревнованиях
- быть активным помощником учителя физической культуры в общеобразовательной школе;
- строго соблюдать требования медицинского контроля;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

За нарушение правил внутреннего распорядка к учащимся могут применяться меры дисциплинарного взыскания.

Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1 К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2 При проведении занятий по боксу соблюдать расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3 При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5 В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6 Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2 Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.

2.3 Проверить внешний вид обучающихся.

2.4 После тренировки тщательно проверить зал бокса.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1 Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.

3.2 Строго соблюдать правила бокса.

3.3 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1 При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2 При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

6.2. Общая физическая подготовка (ОФП) - (135 час)

Общая физическая подготовка каждого боксера — это процесс, который имеет целью воспитание определенных физических качеств и способностей для создания базы для специальной физической подготовки.

Она подразумевает под собой всестороннее физическое развитие организма боксера, делая упор на разработку и тренировку мышечной системы. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств — силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение занимающихся боксом навыками и приемами. — 135 ч. ОФП проводится в универсальном зале.

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты,

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки

боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки..

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

6.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделются 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном

движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

6.4 Техническая подготовка (56 час)

Программный материал этапа начальной подготовки

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

Программный материал тренировочного этапа

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них.
3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Комбинации ударов (сложные).
6. Защиты.
7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9. Защита сближением.
10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
11. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

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

Эффективность защитных действий зависит от:

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

Работая над изучением основной техники, предстоит начать осваивать и нарабатывать:

- правильное сжатие кулака;
- основные боевые стойки;
- перемещения и передвижения;
- прямые, боковые удары и апперкоты;
- сочетание ударных действий между собой и в движении;
- защитные действия — блок, уклон, уход, подставка, отбив.

Очень важно, чтобы удары ставились правильно. Групповые тренировки по боксу не позволяют, чтобы тренер у каждого бойца выработал абсолютно правильные движения и реакции, — это не индивидуальные занятия. Он даёт общие рекомендации, а у него в группе может одновременно находиться несколько десятков человек, и у каждого свое понимание увиденного и услышанного. В таком формате тренировки добиться правильности выполнения

всех элементов каждым спортсменом сложно. Поэтому стоит задуматься про персональные тренировки по боксу, на которых тренер будет добиваться четкости и правильности технических движений у одного спортсмена.

Так случается, что на групповых занятиях тренер по боксу выделяет несколько особенно талантливых, подающих надежду бойцов, которым и уделяет основное внимание, приглашает на индивидуальные занятия. Поэтому, если стараться и стремиться выжать из себя по максимуму, можно заслужить по отношению к себе такое внимание. Все зависит от самой школы по боксу, задач, которые стоят перед тренерским составом.

После освоения базовой техники переходят к отработке технических элементов с разных дистанций. На каждой из них уделяют внимание следующим элементам:

- положению тела;
- одиноким ударам;
- двухударным комбинациям;
- трехударным комбинациям;
- четырёхударным сериям;
- защитным действиям;
- контрударам.

Для боя на ближней дистанции уделяют внимание моментам выхода из ближнего боя и входа в него. Комбинации ударов могут включать в себя прямые, боковые удары и апперкоты. Серии строятся так, чтобы у спортсмена не было однообразности ведения боя. Он должен одинаково часто бить правой и левой рукой по трем уровням — верхнему, среднему и нижнему. От такого подхода в нападении защита в боксе «пробивается», и противник оказывается повержен. В противном случае, если действия в нападении однообразные, они дают сопернику возможность очень быстро перехватить инициативу и навязать контратакующими и атакующими действиями собственный бой. В результате он выходит победителем по очкам или досрочно в результате нокаутов или нокаута. Комбинация, помимо ударов, должна включать в себя защитные действия: блок, уход, уклон, подставку, отбив. Важный момент, о котором забывают или умышленно игнорируют. Нарботка технических элементов на разных дистанциях проводится по той причине, что каждая из них предъявляет особые требования. Например, боковой удар на ближней дистанции наносится так, что ладонь ударной кисти при его нанесении смотрит на бьющего. Если крюк наносится на средней и дальней дистанции, кулак развернут так, чтобы его ладонь смотрела в пол. И в том и в другом случае техническое действие требует многочасовой работы над тем, как правильно бить. В противном случае атакующий элемент будет слабым и может привести к травме во время спарринга или при работе с грушей. Технические навыки совершенствовать в разных вариантах, с тем чтобы при сбивающих факторах один и тот же прием можно было выполнить несколько иначе, с разных положений (например, в одном случае прямой удар левой в голову наносится при поступательном движении вперед и масса тела находится на левой ноге, в другом этот же удар

наносится при отходе назад и масса тела расположена на правой ноге). Хорошей усвояемости каждого элемента способствует изучение его в сочетании с другими (например, боковой удар правой в голову можно изучать и совершенствовать в сочетании с последующим ударом снизу в туловище или этот же боковой удар наносить после нырка от бокового левой в голову и т. д.). Чем уверенней боксер сочетает атакующий или контратакующий удар с последующими ударами, тем прочнее усвоен навык. Прочность навыков зависит от умения подобрать упражнения по технике с учетом индивидуальных особенностей боксера (у высокого, худого, с длинными конечностями боксера прямой удар может иметь иную форму движения, чем у низкого). Хорошо заученные навыки в ударах на лапах, на мешках, на грушах боксер может не применить в поединке, так как противник будет все время сбивать его намерения и сам активно действовать. Поэтому самыми активными средствами для прочного овладения техническими и тактическими навыками являются учебно-тренировочные бои (условный и вольный) и соревнования.

6.5. Тактическая подготовка

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

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

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

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

Программный материал для этапа совершенствование спортивного мастерства

1. повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов.
2. доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
3. изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.
4. изучение различных вариантов ударов и защит от них;

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге,

выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:
- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:
- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:
- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Совершенствование сочетаний различных ударов

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

Защиты.

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

Эффективность защитных действий зависит от:

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

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

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

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад-вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами:

переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от

ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

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

7. Оценочные материалы.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

1. Прямой удар задней рукой?

- ☒ Хук
- ☐ Бекфист
- ☐ Кросс

2. Движения боксёра вперед-назад?

- ☐ Степ
- ☐ Челнок
- ☐ Бой с тенью

3. Главное физическое качество спортсмена?

- ☐ Сила
- ☐ Скорость
- ☐ Выносливость

4. В какой боевой стойке работает левша?

- ☐ Левосторонняя
- ☐ Правосторонняя

☐ Фронтальная

5. Прямой удар передней рукой?

☐ Кросс

☐ Джеб

☐ Апперкот

6. Какой вид боя использует удары кулаками?

☐ Бокс

☐ Тхэквондо

☐ Самбо

7. Какой вид боя использует удар ногами?

☐ Тхэквондо

☐ Бокс

☐ Вин-Чунь

8. Какой вид боя использует броски?

☐ Айкидо

☐ Тхэквондо

☐ Дзюдо

9. Защита от бокового удара?

☐ Уклон

☐ Сбив

☐ Нырок

10. Вид боевого искусства, разработанный в СССР

☒ Бокс

☐ Самбо

☐ Тхэквондо

2) В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «бокс» учащийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки . Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП , СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Нормативные требования

№	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
---	---------------------------------------	---------	----------

п/п			
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Челночный бег 5Х6м (с)	12,5	12,0
3	Прыжок в длину с места (см)	140	160
4	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
5	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
6	Подтягивания	2	Не менее 3-х раз
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	15

8. Перечень информационного обеспечения

1. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации

2. Федеральный закон РФ «О защите прав потребителей» от 07.02.1992 №2300-1 (в ред. от 28.07.2012 №133-ФЗ).

3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 №329-ФЗ (в ред. от 03.12.2012 №237-ФЗ).

4. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 23.07.2013 №203-ФЗ).

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.

6. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 24.10.2012 №325.

7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2005.-71 с.

8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

10. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.

11. Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
------------------------	--

Министерство образования и науки РФ	
Федерация бокса РФ	http://www.boxing-fbr.ru/
Управление по физической культуре и спорту Кировской области	http://www.oblsport.kirov.ru