

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУЖСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МОУДО «Лужская ДЮСШ»
Приказ №65 от 25.05.2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации программы: до 3 лет

Составители программы:
методический отдел

Принята
на педагогическом совете
Протокол №4 от 25.05.2020 год

г. Луга
2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа реализуется в двух уровнях (базовый и продвинутый) за счет муниципального задания и сертификатов финансирования, разработана в соответствии с требованиями и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» СанПиН 2.4.4.3172-14, возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы тренеров-преподавателей с детьми данного возраста.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы.

Программа предназначена для детей и подростков от 7 до 15 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки. Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выбора спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов спортивно-оздоровительной группы. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так

и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «бокс» являются: включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению предпрофессиональной программы.

Основные задачи:

- обучающие:

теоретические знания по боксу;

развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики по боксу;

приучение к соревновательным условиям;

воспитывающие:

подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля);
- вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе учащиеся должны

Знать:

- основные понятия, термины бокса;

- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;

- историю развития бокса;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- основы техники и тактики бокса, спортивная терминология;
- правила соревнований в избранном виде спорта.

Уметь:

- применять правила безопасности на занятиях;
- владеть основами гигиены;
- соблюдать режим дня;
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности

Особенности реализации программы

- Программа рассчитана на 3 года.
- 39 недель занятий в условиях спортивной школы, остальное время дети занимаются по индивидуальным планам, самостоятельно в период активного отдыха (каникулярный период), либо на учебно-тренировочных сборах.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами.
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно.
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся.
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Способы определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и в конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки.

Условия приёма.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие дети с 7 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной подготовке. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

Режим учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Год обучения	Минимальный возраст	Минимальное кол-во занимающихся в группе	Кол-во часов в неделю Реком(максим)	Кол-во часов в год
					39 нед
Стартовый уровень	1 год	7	15	3(6)	117
Базовый уровень	2 год	8	15	4(6)	156
Продвинутый уровень	3 год	9	15	6(6)	234

Формы занятий и предметные области программы

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

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;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования техники безопасности при занятиях боксом;
- антидопинговые правила;
- основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

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.

Учебный план.

Примерный учебный план на три уровня сложности.

Разделы подготовки	Уровни сложности		
	стартовый	Базовый	Продвину тый
Количество недель в год	39	39	39
Часов в неделю (не более 6 часов)	3	4	6
Теоретическая подготовка	3	6	10
Общая и специальная физическая подготовка	28	40	62
Избранный вид спорта	70	90	106
Другие виды спорта	8	10	24
Технико-тактическая и психологическая подготовка	8	10	32
Общее количество часов	117	156	234

Календарный график

Год обучения	1 полугодие	Зимние каникулы*	2 полугодие	Летние каникулы**	Всего за год
СОГ	02.09-31.12 17 недель	01.01- 08.01	09.01- 31.05	01.07-31.08	39 недель

Рабочая программа. Содержание учебного материала.

Теория и методика физической культуры и спорта

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

История бокса. История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта. Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу. Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

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.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.

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.

Антидопинговые правила. Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелазанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Занятия СФП нацелены на развитие специальных физических качеств боксера. Физические упражнения по своей биомеханике сходны с движениями боксера.

Для развития скоростных качеств применяют упражнения с гантелями. Наносятся серии ударов с гантелями соответственно 7,12 и 18 раз, потом эти же серии выполняются без гантель.

Для развития скоростной выносливости выполняются серии многоударных комбинаций на боксерских мешках.

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения техники бокса спортсменом.

Техника – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовленный спортсмен выполняет движения быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связана с её помехоустойчивостью, независимо от условий функционального состояния спортсмена.

Тактическая подготовка складывается из теоретических знаний в области тактики практического овладения ею. Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, в единстве с которыми развивается тактическое мышление.

Тактика бокса – это способ ведения боя, в котором представлены в единстве теория ведения боя, техника бокса, физическая, функциональная и волевая подготовка и все эти факторы проявляются непосредственно в боевых действиях.

Тематический план занятий с боксерами-новичками.

1. Изучение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;
2. изучение прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них;
3. применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых 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.

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.

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.

Психологическая подготовка

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

В спортивно-оздоровительной группе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Избранный вид спорта

- Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта бокс;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта бокс.

Другие виды спорта и подвижные игры

- **Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

- **Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

- **Баскетбол.** Ведение и передачи мяча. Броски в кольцо с места и в движении. Финты. Тактика на падения и тактика защиты. Правила игры. Стритбол.

- **Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Обманные движения. Индивидуальная техника владения мячом (жонглирование). Двусторонние игры по упрощённым правилам.

- **Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Оценочная система.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных групп организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года и текущий год в середине учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

Результаты освоения теоретических знаний по предметным областям Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося в форме зачет/незачет.

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
Выносливость	6-минутный непрерывный бег – 1100 и

Методическая часть.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

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

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Материально-техническая база

Специализированный спортивный зал (ринг)

Спортивное снаряжение: боксерские перчатки, лапа, шлемы, бинты, капа, бандаж, груша.

Спортивный инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, гантели, груши, шанги.

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) от 14.12.07 г. № 329-ФЗ;
3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» от 27 марта 2013 г. № 148;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29 августа 2013 г. № 1008;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 г. № 1125;
6. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008 г.
7. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013г. – 46 с.
8. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 г.
9. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006 г.
10. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005г.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks
2. www.minsport.gov.ru/. Министерство спорта РС (Я)
3. www.minstm.gov.ru/. Всероссийский реестр видов спорта.
4. www.boxing-fbr.ru/. Федерация бокса РФ.

