

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Артинская спортивная школа им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»

ПРИНЯТА
решением педагогического совета
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
Протокол № 6 от «31» августа 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора
МАУ ДО «Артинская СШ
им. ЗТ России Ю.В. Мельцова»
В.Н. Серебренников
Приказ № 103-од от «31» августа 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«БОКС»
(для спортивно – оздоровительных
групп ПФДО)**

Возраст обучающихся 6 -18 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:
Алиев Валерий Владимирович
тренер-преподаватель

2023 год
пгт. Арти

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной **направленности** «Бокс» (далее – Программа), предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке на начальном спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «Бокс».

Бокс для детей - это один из популярных видов спорта. В секциях учат дисциплине, развивают физические данные и помогают побеждать свои страхи. Бокс для ребенка – это возможность развить свое тело и укрепить здоровье, а также это - закалка характера и воли; развитие выносливости и смелости; развитие дисциплины и самоконтроля; развитие реакции и координации движений; укрепление всех систем организма.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522)
- Письмо Минобрнауки России от 03.07.2018 № 09-953 «О направлении информации» вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МАУ ДО спортивная школа им. ЗТ России Ю.В. Мельцова».

Актуальность программы. В настоящее время спорт, ставший культурным явлением огромного значения и степени сложности, проник почти во все сферы общественных институтов, включая образование, экономику, искусство, политику и т.д. Поэтому реализация этой программы, с целью пропаганды здорового образа жизни, становится наиболее актуальной для молодого поколения в настоящее время и выражается в популярности получения навыков, умений необходимых в случаях, когда нужно постоять за себя, защитить ближнего. Это можно получить, пройдя курс обучения по данной программе.

Отличительной особенностью общеразвивающей программы является то, что для вовлечения детей в систему регулярных занятий физической культурой и спортом используется такой сложный и мужественный вид спорта – «БОКС».

Бокс приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания. В технико-тактическом отношении бокс – один из самых сложных видов спорта. Но при умелом подборе упражнений и заданий, используемых во время подготовки боксера, можно развивать основные физические качества у детей с разными физическими данными. Бокс так же является эффективным средством воспитания важных черт характера человека – смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В такой поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть. В этой связи важнейшим результатом занятий боксом следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием чувств чести, самостоятельности и способности быстро принимать решения.

Адресат программы. Программа предназначена для детей от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузками. Количество обучающихся в учебной группе составляет от 15 до 25 человек.

Группы формируются по следующему принципу с 6 до 10 лет (дошкольный и младший школьный возраст), с 11 до 18 лет (средний и старший школьный возраст). Разделение обучающихся на группу по данному принципу обуславливается возрастными особенностями.

Для каждой возрастной группы и уровня подготовки, с учетом сенситивных периодов (Приложение 1) подобраны упражнения и разработаны тренировочные задания.

В 6-9 лет дети располагают значительными резервами развития. В этот период происходит физическое и психофизиологическое развитие ребенка, обеспечивающее возможность систематического обучения, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью. В 10-13 лет происходит мощный подъем жизнедеятельности и глубокой перестройкой организма, физическое созревание человека, и интенсивное формирование личности, энергичный рост моральных и интеллектуальных сил, стремление ко всему новому, необычному, интерес к технике и к технической новинке, желание быть «на равной ноге» со взрослыми, стремление к активной деятельности. Начиная с 10 лет, у девочек ведущими становятся скоростно-силовые, а у мальчиков преобладающее положение сохраняют координационные способности. В этом возрасте у них обнаружены высокие темпы прироста статической выносливости. В качестве главных средств развития общей выносливости используются естественные движения, связанные с ритмичной, одновременной работой большей части мускулатуры. Продолжается рост и формирования структуры тканей, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердца, суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости. Все это неотделимо от формирования мировоззрения как системы устойчивых взглядов на мир в целом и свое место в нём. Данный возраст характеризуется достижением самых высоких темпов развития физического потенциала в целом, это период полового созревания. Растет мышечная сила, развивается качество выносливости; развитие двигательной координации, в основном, заканчивается. Формируется осанка. Происходят изменения в сердечно-сосудистой системе. Сердце увеличивает свой объем на 60-70%. Повышается прочность скелета, в том числе позвоночника и грудной кости. Завершается развитие ЦНС. Круг и характер интересов и потребностей молодого человека этого возраста стабилизируются, выявляются и закрепляются индивидуальные особенности и черты личности. Процесс взросления и возмужания сопровождается изменением структуры личностных установок и мотиваций, что требует особого внимания к формированию новых стимулов физического совершенствования. Физкультурное воспитание подростков старшего школьного возраста должно быть направлено на закрепление мотиваций к повседневному и систематическому физическому совершенствованию, на формирование гражданской зрелости по отношению к собственному здоровью и физической подготовленности, освоение навыков здорового образа жизни.

Режим занятий. Занятия строятся в форме спортивной тренировки, проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Срок освоения программы «Бокс» 1 год обучения. Продолжительность образовательного процесса составляет 36 учебных недель, 9 учебных месяцев.

Объем программы. Годовой объем программы составляет 216 часов.

Формы обучения: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Виды занятий: учебная тренировка, беседа, просмотр учебного видеоматериала, открытое занятие;

Формы подведения результатов: открытое занятие, тестирование, мастер-класс, учебная схватка, опрос, соревнование. Отслеживание результатов реализации программы проводится по средствам мониторинга достижений обучающихся в течение всего учебного года. Входной контроль – диагностика предметных компетенций и личностных качеств обучающихся. Текущий контроль – диагностика развития предметных компетенций обучающихся по определенной теме. Итоговый контроль - проводится по результатам освоения программы по итогам учебного года.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы - повышение уровня общей физической подготовки, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, через овладение техникой привлечение к занятиям боксом.

Задачи:

Обучающие задачи:

- изучение основ теории и методики вида спорта «Бокс»;
- развитие специальных физических качеств применительно к данному виду спорта;
- ознакомить с элементарными знаниями о своем организме, его строении, функционировании, о роле физической культуры в сохранении и укреплении своего здоровья;
- приобщить к занятиям физической культурой и видом спорта «бокс»;
- научить основам техники выполнения обширного комплекса специальных физических упражнений;

Развивающие задачи:

- сохранить и укрепить здоровья, с целью обеспечения нормального функционирования всех систем и органов;
- осуществить всестороннее физическое совершенствование функций организма, закаливание и повышение работоспособности;
- совершенствовать деятельность дыхательной и сердечнососудистой систем;
- развивать физические качества человека как быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость;
- развивать все группы мышц, совершенствовать двигательные навыки.

Воспитательные задачи:

- формировать потребность в необходимости выполнения физических упражнений;
- формировать и развивать умения использовать физические упражнения рационально при осуществлении самостоятельной двигательной деятельности;
- формировать и воспитывать положительные черты характера, такие как самостоятельность, творчество, взаимопомощь и т.д.;
- формировать и воспитывать волевые качества, такие как смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка и т.д.;
- формировать стойкий интерес к занятиям физической культурой спортом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основные правила безопасности во время тренировочных занятий	6	4	2	Опрос
2.	Физические качества человека и методы развития физических качеств. Общефизическая подготовка	121	10	111	Контрольные нормативы
3.	Основы специальной физической подготовки в боксе	62	8	54	Специальные контрольные нормативы
4.	Основы технических видов и приёмов в боксе	7	1	6	Опрос, презентация
5.	Основы тактической подготовки боксера.	8	2	6	Опрос, презентация
6.	Основные знания гигиены и профилактики заболеваний.	4	3	1	Опрос, презентация
7.	История становления и развития современного бокса	4	3	1	Учебный бой
8.	Основы психологической подготовки. Самоконтроль в процессе занятий спортом	4	3	1	Опрос

9.	Итоговое занятие	216	34	182	
----	------------------	-----	----	-----	--

Содержание учебного (тематического) плана

1. Основные правила безопасности во время тренировочных занятий

Теория: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ознакомление с правилами безопасности перед началом тренировки, во время тренировки, после тренировки, на соревнованиях, на физкультурно-спортивных и массовых мероприятиях.

Практика: Выполнение требований правил безопасности перед началом тренировки, во время тренировки, после тренировки, на соревнованиях, на физкультурно-спортивных и массовых мероприятиях.

2. Физические качества человека и методы развития физических качеств. Общефизическая подготовка.

Теория: Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия

Практика: Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств.

Выполнение общеразвивающих упражнений:

- из легкоатлетического цикла - метание гранаты, прыжки в длину и высоту, длительный медленный бег, быстрый бег, переходящий в ходьбу;
- со скакалкой - длительные подскоки и прыжки через скакалку, упражнения со скакалкой 5-15 мин;
- на расслабление из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук;
- на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.
- бег на коньках и ходьба на лыжах. Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км.
- эстафеты с быстрыми передвижениями, остановками, поворотами, сопротивлением противника.
- с набивными мячами с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками, с перебрасыванием мяча в передвижении назад, вперед, в стороны, по кругу.
- с теннисными мячами в одиночку, с партнером (бросание и ловля).

3. Основы специальной физической подготовки в боксе.

Специальная физическая подготовка в боксе основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель физически развивать боксера.

Теория: Специальная физическая подготовка, направленная на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Практика:

Выполнение специальных упражнений на развитие специальных физических качеств боксёра:

- с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа;
- с мешком - удары по мешку прямые, боковые и снизу, длительные и короткие;
- с грушей - удары с большей амплитудой движений, сильные одиночные, двойные и серий;
- с настенной подушкой - прямые удары с места и с шагом вперед;
- с отягощением (набивной мяч весом 2-5 кг), ловле мяча в парах или после отскока от стены (отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели);
- на развитие быстроты прямых и боковых ударов;
- на выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях.
- на сохранение равновесия с постоянным перемещением по рингу, с энергичной сменой дистанции, с небольшими шагами (для лучшей устойчивости), с переносом массы тела с ноги на ногу;
- на расслабление мышц.

4. Основы технических видов и приёмов в боксе.

Технические виды и приёмы боксера представляют собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Теория: Техника нападения и защиты. Основные виды нападения. 12 разновидностей ударов правой и левой руками, прямые, боковые, снизу. Боевая стойка. Страховка от возможной контратаки соперника. Основные положения кисти. Уложение повязки на кисть. Приемы защиты – оттяжка, контрудар, подставка, отбив, блок, нырок и уклон.

Практика:

- Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
- Защита туловищем: уклон, нырок.
- Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу) и оттяжки.

5. Основы тактической подготовки боксера.

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

Теория: Подготовительные действия - разведывательные, обманные и маневренные действия. Наступательные действия – атака, контратака, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях. Оборонительные тактические действия.

Практика: Выполнение тактических действий в учебном бою, во время спарринга.

6. Основные знания гигиены и профилактики заболеваний.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Практика: Выполнение гигиенических правил. Проведение закаливающих процедур на воздухе, в воде.

7. История становления и развития современного бокса.

Теория: Исторические сведения по развитию бокса. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по боксу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Практика: Подготовка сообщения (презентации) о знаменитых боксёрах России, Свердловской области, города.

8. Основы психологической подготовки. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Основы содержания психологической подготовки боксёра. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.

Практика: Выполнение упражнений на формирование психологической устойчивости спортсмена: идеомоторная тренировка, выполнение установок тренера перед боем и во время боя. Анализ поведения во время тренировки и вовремя соревнований. Ведение дневника самоконтроля.

9. Итоговое занятие.

Практика: подведение итогов работы за учебный год.

Планируемые результаты

По окончании изучения программы должны быть достигнуты следующие результаты:

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие физических качеств, таких как быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость;
- развитие группы мышц, совершенствование двигательных навыков;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях физической культурой и видом спортом «бокс»;
- формирование нравственных, интеллектуальных и волевых качества, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе.

Предметные результаты:

- знание основ теории и методики вида спорта «Бокс»;
- знание основ техники выполнения обширного комплекса специальных физических упражнений;
- знание гигиенических правил и основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни;
- владение техническими приемами и двигательными действиями вида спорта «Бокс»
- понимание основ физического и психического здоровья;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Материально-техническое обеспечение

Место проведения занятий:

- стандартный спортивный зал (12*24), с двумя раздевалками и душевыми;
- тренажерный зал;
- залы перед тренировкой должны быть чистые;
- ринг 5х5

Спортивный инвентарь:

- боксерские перчатки – 20 пар;
- боксерский мешок – 8шт;
- боксерская груша – 1 шт;

- боксерские лапы – 2 шт;
- груша на растяжках – 1 шт;
- боксерская подушка – 2шт;
- растяжки резиновые – 3шт;
- скамейки – 6 шт;
- накладки – 10 пары;
- шлем – 10шт;
- бинты – 10 пары;
- боксерская форма (майка, трусы);
- красная – 4 комплект;
- синяя – 4 комплект;
- мяч футбольный – 1 шт, мяч баскетбольный – 1 шт, мяч волейбольный – 1 шт;
- мячи для большого тенниса – 20 шт;
- набивные мячи – 10шт;
- скакалки – 20 шт;
- грифы от штанги – 2 шт;
- гантели – 10 пар;
- гири -2 пары;
- тренажеры – 1 шт;
- видеофильмы – 2 шт;
- секундомер – 1 шт;

2. Информационное обеспечение

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <https://youtu.be/OCF7EIFkE08>
2. <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gigienicheskie-osnovi-fizicheskoy-kulturi-i-sporta-1400424.html>
3. http://www.libma.ru/sport/sovremennyi_boks/p2.php
4. <https://youtu.be/l4WlzfbxS24>
5. <https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/>
6. http://www.libma.ru/sport/boks_za_12_nedel/p2.php#metkadoc5
7. <https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/bulychev/glava02.php>

3. Методические материалы

Обычно каждое занятие начинают с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступают к изучению нового материала. При повторении пройденного материала тренер напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Упражнения для развития и совершенствования физических качеств проводятся на каждом занятии. Необходимо систематически развивать и совершенствовать основные физические качества: гибкость, силу, быстроту, выносливость и ловкость.

Обучение боксу складывается из получения новичками определенных знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок.

В своей работе тренер использует показ, объяснение, рассказ, беседу, лекцию.

Основным методом обучения боксеров является показ, сочетающийся с объяснением. Технику бокса тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой.

В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпе, в простых и сложных условиях.

В конце основной части урока применяются гимнастические упражнения без отягощений и с отягощениями.

Заканчивают основную часть подвижными играми, проводимыми с небольшой нагрузкой.

Задача заключительной части урока — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. В нее входят: успокаивающие и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление с ходьбой и на месте. Затем тренер подводит итоги занятия, говорит о недостатках и положительных сторонах занимающихся, проверяет и дает домашние задания.

Учебно-тренировочные занятия в зависимости от периодов и задач подготовки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала.

Содержания занятий:

- 1) занятия по общей физической подготовке;
- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) контрольные уроки.

В занятия по общефизической подготовке включают в основном гимнастические и спортивно-вспомогательные упражнения, а также небольшое количество специальных упражнений.

Тренеру с самого начала обучения следует по возможности разнообразить средства физической подготовки, особенно общей, стараясь на занятиях использовать общеразвивающие упражнения.

Особое внимание обращается на развитие быстроты движений, ловкости, гибкости, формирование осанки, а затем уже на развитие других физических качеств.

Подготовительная часть урока по физической подготовке должна состоять из легкоатлетического комплекса и общепринятых специальных упражнений, применяемых обычно в тренировочных занятиях по боксу.

В начале основной части урока используются легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, эстафеты, различные прыжки, метания и т. д.).

Вторая половина основной части посвящается совершенствованию техники и тактики бокса. После этого рекомендуется провести спортивную игру с мячом.

В занятиях по боевой практике совершенствуются спортивно-технические навыки в условиях, приближенных к соревнованиям.

Основным упражнением этого урока является вольный бой с партнером, в котором боксеру предоставляется возможность самостоятельно проявить умение и навыки, полученные на занятиях.

В бою боксер должен быстро решать поставленные перед ним тактические задачи.

В зависимости от подбора партнеров используется:

- 1) бой с высоким или низким партнером;
- 2) бой с более легким (или тяжелым) партнером;
- 3) бой против партнера-левши;
- 4) бой с партнерами, применяющими различные виды тактики.

В контрольных уроках проверяется усвоение ранее изученного материала по технике и тактике бокса, физической подготовленности занимающихся или готовность боксеров к соревнованиям.

Такие уроки проводятся в различные периоды обучения и тренировки боксеров через интервалы, установленные тренером.

Помимо практических уроков, в обучении применяются теоретические занятия в форме отдельных уроков-лекций или бесед, которые проводит тренер, как со всей группой, так и индивидуально. В задачу этих бесед входит сообщить ученикам определенные знания по боксу, привить им необходимые нравственные качества, а также способствовать росту их спортивной культуры.

6. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов.

- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине.

- Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа на полу.

- Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

Для контроля над специальной физической подготовкой используются упражнения на отработку действий в атаке и в обороне, при передвижении по

рингу, различные игровые упражнения, «бой с тенью», работу со скакалкой и снарядами (мешками, грушами, мячом на резинке, на лапах), а также работу с партнёром.

Контрольные нормативы ОФП.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
	Бег на 60 м (не более 13,0 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые возможности.	Прыжки в длину с места 130 см.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013 г.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
3. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов. М., 2009
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М., 2009
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СП-б.: Изд-во «Шатон», 2010 год.
11. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017 год.
12. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2016 год.
13. Романенко М.И., "БОКС", Киев, изд. объединение "Вища школа", 1978 г., 296 с.

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			