

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ УСП «Триумф»
Р.А.Федоров
Приказ № 194/П «03» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа в области физической
культуры и спорта по боксу**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Срок реализации: 3 года

Фокино
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Учебный план	7
II. Методическое обеспечение программы	9
III. Материально-техническое обеспечение программы	16
IV. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	17
V. Учебно-информационное обеспечение	19
Приложение	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по боксу» – является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности, разработанной на основе следующих документов:

– Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". *«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по боксу» структурного подразделения СШ МАУ УСЦ «Триумф» призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.*

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и

минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. 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 общеразвивающей программе по виду спорта бокс. Данная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и рассчитана на 3 года обучения.

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 общеразвивающей программы.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение обучающимися основами техники базовых упражнений;
- воспитание нравственных качеств личности детей, мотивации для достижений.

Адресат программы

Программа разработана для обучающихся 6 – 9 лет, период освоения программы составляет 3 года.

При приеме детей на обучение по «Дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по боксу» отбор не

производится, осуществляется прием всех детей, желающих заниматься по данной программе, не имеющих медицинских противопоказаний.

По Программе могут заниматься как мальчики, так и девочки, она соответствует психолого-педагогическим особенностям обучающихся данного возраста.

Наполняемость учебных групп до 25 человек.

Формы и режим реализации программы

Программа реализуется в очной форме, а также возможно обучение в дистанционной форме.

Формы организации деятельности: фронтальная, индивидуальная, парная, по подгруппам.

Типы учебно-тренировочных занятий: комбинированное, теоретическое, практическое, контрольно-тестовое, тренировочное, соревновательное, игровое.

Формы проведения занятий: беседа, мастер-класс, соревнование, товарищеская встреча, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие, показательные выступления, сборы, спарринг, итоговое занятие.

Методы обучения:

словесный	наглядный	практический
Устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ	Показ, показ иллюстраций и диаграмм, показ педагогом приемов исполнения	Упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа каждое (45 минут). Всего недельная нагрузка составляет 4 часа. Режим может быть изменен в связи с загруженностью спортивного зала на 3 раза в неделю, где одно занятие 2 часа, и 2 занятия по 1 часу.

Срок реализации программы «Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по боксу» 3 года в общем объеме 184 часа, 46 учебных недель. Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися программы.

Учебный процесс по данной программе начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
СОГ 1	6 -7	16 - 25	4	Выполнение нормативов ОФП
СОГ 2	7-8	16 - 25	4	Выполнение нормативов ОФП
СОГ 2	8-9	16-25	4	Выполнение нормативов ОФП

Ожидаемые результаты

Будут знать:

- Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
- Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.
- Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
- Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
- История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

Будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения;
- проявлять активность в подвижных и спортивных играх;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- участвовать в эстафетах, выполнять упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях;
- уметь выполнять основные стойки, перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий, передвижения;
- выполнять "бой с тенью";

- правильно выполнять все изученные приемы;
- выполнять приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

Формы контроля и подведения итогов

Формы подведения итогов реализации «Дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности "Основы бокса" - контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке. Результаты контрольных упражнений не являются основанием для отчисления из группы. Проверка результативности проводится 1 раза в год: май.

Диагностика проводится по следующим методикам: –
наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
– контрольные упражнения:

Физическое качество	Контрольное упражнение (тест)	Нормативы		
		6-7 лет	8 лет	9 лет
Быстрота	Бег 30 м	Не более 7 сек	Не более 7 сек	Не более 6,8 сек
Выносливость	Бег 500 м	Без времени	Без времени	Без времени
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз
	Подтягивание на перекладине (количество раз)	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз
	Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке (количество раз)	Не менее 10 раз	Не менее 12 раз	Не менее 14 раз
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места (см)	Не менее 150 см	Не менее 160 см	Не менее 170 см
	"Школа бокса" тестирование выполнения технических приемов бокса (по пятибалльной шкале) - стойки - передвижения - удары (имитационные)	выполнение	выполнение	выполнение

I. Учебный план

46 учебных недель

№ п/п	Содержание занятий	всего часов
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	42
3	Специальная физическая подготовка	38
4	Технико-тактическая подготовка	22
5	Бокс	54
8	Инструкторская и судейская практика	3
9	Психологическая подготовка	7
10	Медицинский контроль	4
11	Самостоятельная работа обучающихся	6
	ВСЕГО	184

46 учебных недель

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка (вводное занятие)	8	8	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	42	4	38	Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	38	4	34	Контрольные нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	22	3	19	Внутренние соревнования «Мой первый бой»
5	Бокс	54	8	46	
6	Инструкторская и судейская практика	3	2	1	Опрос
7	Психологическая подготовка	7	5	2	Опрос

8	Медицинский контроль	4	4	-	
9	Самостоятельная работа обучающихся	6	1	5	Опрос
	ВСЕГО	184	39	145	

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретическая подготовка	8		1	1		1	1	1		1	1		1
2	Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	42	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3		3
3	Специальная физическая подготовка	38	3	3	4	5	4	4	4	3	4	1		3
4	Технико-тактическая подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
5	Бокс	54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4
8	Инструкторская и судейская практика	3	1							2				
9	Психологическая подготовка	7		1	1		1			1	1	1		1
10	Медицинский контроль	4	2						2					
11	Самостоятельная работа обучающихся	6		1	1	1	1	1		1				
	ВСЕГО	184	17	17	18	18	18	17	18	17	17	13	0	14

II. Методическое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия проходят только в очной форме.

Основные формы тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; – тестирование и контроль.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

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

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

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает

возможность проводить тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части учебно-тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине учебно-тренировочного занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большой степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья и юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Содержание учебно-тренировочной работы Теоретическая подготовка

Необходимо ознакомить обучающихся 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.

План теоретической подготовки

№ п/п	Тема		Краткое содержание
1	Вводное занятие	1 час	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	1 час	Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.
3	Гигиенические навыки. Режим дня.	1 час	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
4	Физическая культура и спорт.	2 часа	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
5	Самоконтроль.	1 час	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
6	История бокса.	2 часа	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

№ п/п	Тема
1	Построения и перестроения на месте
2	Повороты на месте и в движении
3	Размыкание в строю
4	Ходьба и бег в строю
5	Кувырки вперёд, назад, в стороны
6	Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра
7	Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра)
8	Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра
9	Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.
10	Упражнения на формирование правильной осанки
11	Упражнения для укрепления мышц спины
12	Упражнения в равновесии Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне
13	Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре
14	Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем
15	Передвижение по качающейся опоре
16	Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках
17	Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем
18	Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров
19	Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.)
20	Движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт
21	Спортивные игры: гандбол, баскетбол, регби, футбол

22	Подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов)
----	---

Специальная физическая подготовка

№ п/п	Тема
1	Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м
2	Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов
3	Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения
4	Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке
5	Передвижения в боевой стойке с изменением скорости
6	Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения
7	Челночный бег
8	Перебрасывание теннисных мячей в парах
9	Метание мячей
10	Приседание с отягощениями на двух и одной ноге
11	Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов
12	Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины
13	Передвижение в боевой стойке с отягощениями
14	Продолжительные бои с тенью
15	Упражнения на легких (3-4 раунда) снарядах, преимущественно используя серии ударов
16	Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги
17	Различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях
18	Покачивания в выпаде, шпагат
19	Различные вращения и наклоны туловищем
20	Упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

Технико-тактическая подготовка

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».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Воспитательная работа

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-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным 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.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

Психологическая подготовка

Строевая подготовка:

строевые упражнения – выполнение команд: «становись», «равняйся», «смирно», «отставить», «вольно», «бегом марш». Ходьба строевым шагом.

Беседы о стойкости, самообладании, целеустремленности, инициативности, о значении сознательного и самостоятельного отношения к работе.

Самостоятельная работа обучающихся

Задания на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером - преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения домашнего задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Название раздела, темы, вид подготовки	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа	Наглядный	Инструкция по ТБ, ПБ, видео, демонстрационный материал	Опрос
Общая физическая подготовка (другие виды спорта и подвижные игры)	Беседа, тренировочные упражнения	Словесно репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер	Контрольные нормативы

Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировочные упражнения	Словесно репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая	
		й	скамейка, тренажеры, секундомер, макивары	
Технико-тактическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно репродуктивный, наглядный, демонстрационный	Технико-тактические комбинации	
Бокс	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно репродуктивный, наглядный, демонстрационный	перчатки, шлем, лапы	Опрос
Инструкторская и судейская практика	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно репродуктивный	Видео инструкции, демонстрационный материал	Опрос
Психологическая подготовка	Объяснение, тренировочные упражнения	Словесно репродуктивный	Инструкции	Опрос
Самостоятельная работа обучающихся	Тренировочные упражнения	Репродуктивный	Видео инструкции	Показ

III. Материально-техническое обеспечение программы
Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые
для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	3
6.	Канат спортивный	штук	2
7.	Лапы боксерские	пар	3
8.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
9.	Мат гимнастический	штук	4
10.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
11.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
12.	Мешок боксерский (220 см)	штук	3
13.	Мешок боксерский электронный	штук	1
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч волейбольный	штук	2
16.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
17.	Мяч теннисный	штук	15
18.	Мяч футбольный	штук	2
19.	Насос универсальный с иглой	штук	1
20.	Палка гимнастическая	штук	10
21.	Палка железная прорезиненная (бодибар) (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
22.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
23.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
24.	Подушка боксерская настенная	штук	2
25.	Ринг боксерский	комплект	1
26.	Секундомер механический	штук	2

27.	Скакалка гимнастическая	штук	15
-----	-------------------------	------	----

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу в спортивно-оздоровительных группах допускаются учащиеся с 6 лет и старше, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом покрытии;
- травмы при нанесении ударов.

1.4. В спортивном зале должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по боксу в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации МАУ УСЦ «Триумф».

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9. Инструкция по охране труда находится в спортивном зале на стенде.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить наличие спортивного костюма и спортивной обуви, соответствующую экипировку (шлем, капу, бинты под перчатки, перчатки, бандаж для паха - во время спарингов).

2.2. Проверить надежность крепления боксерских мешков, груш, исправить ограждения боксерского ринга, другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в тренировочной зоне.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Для защиты лица и других частей тела проверить наличие каждого элемента экипировки (см. п. 2.1.).

3.2. Для защиты лица от мелких ссадин и царапин использовать вазелин.

3.3. Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.4. Не перевешивать произвольно спортивные снаряды, не менять высоту их подвеса.

3.5. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.6. При специфической работе на боксерских снарядах в боевых или снарядных перчатках проверить заблаговременно забинтованные кисти.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

3.8. При выполнении упражнений со штангами, на турнике, стенке использовать страховку тренера-преподавателя или партнера.

3.9. При выполнении специфических упражнений с отягощениями, ставить их только на плоскую поверхность, выполнять упражнения сухими руками только на огороженном участке зала и вдали от зеркала.

3.10. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них: пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия. Эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации СШ и в ближайшую пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

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

IV. Учебно-информационное обеспечение

Литература

1. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. /под общей редакцией И.П. Дегтярева.
2. Бокс. Правила соревнований. М., Федерация бокса России, 2004.
3. Бокс. Энциклопедия. Составитель Н.Н. Тараторин. М., Терра спорт, 1998.
4. Бауэр В.Г., Петров А.Н. Показатели развития физкультурно-оздоровительной и спортивной работы и деятельности спортивных школ всех видов и типов в субъектах РФ.
5. Волков И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. Хрестоматия. – Спб., 2002.
6. Волков И.П., Цикунова Н.С. Спортивная психология в трудах зарубежных специалистов. Спб., 2005.
7. Все о боксе. /составитель Н.А. Худадов, И.В. Циргалидзе – М., 1995.
8. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. М., ФиС, 1965.
9. Загайнов Р. Ради чего? Записки спортивного психолога. – М.: Совершенно секретно, 2005.
10. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг. – Учебное пособие. – М., 2000.
11. Лалаян А.А. Психология юношеского спорта. – Ереван, 1980.
12. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивных вузов. Издание 2-е – М., 2001.
13. Тарас А.Е., Лялько Е.В. Бокс: история и техника. – М., 2006.
14. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001.
15. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. – М., 2006.
16. Филиппов С.С. Детско-юношеская спортивная школа как учреждение дополнительного образования детей. // Дополнительное образование детей. Учебное пособие Для вузов, под редакцией О.Е. Лебедева – М., Владос, 2000. – с. 140-160.
17. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Спб.: Шатон, 2002.
18. Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. – М., Фаир-Пресс, 2004.

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Продолжительность учебного года

Продолжительность обучения по общеразвивающим программам - 46 недель.

Продолжительность обучения по программам спортивной подготовки - 52

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

Праздничные дни в 2025-2026 учебном году:

4 ноября	- День народного единства
1,2,3,4,5,6 и 8 января	- Новогодние каникулы
7 января	- Рождество Христово
23 февраля	- День защитника Отечества
8 марта	- Международный женский день
1 мая	- Праздник Весны и Труда
9 мая	- День Победы
12 июня	- День России

**Адреса мест фактического осуществления
образовательного процесса в текущем учебном году**

--	--

Регламентация образовательного процесса

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Расписание занятий в структурном подразделении СШ МАУ УСЦ «Триумф» составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий по Дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности не превышает двух академических часов (45 минут 2 часа).

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Прием на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется без проведения индивидуального отбора. Обучающиеся, полностью освоившие дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта, переводятся на следующий учебный год без представления заявления на основании

сдачи контрольных испытаний, предусмотренных для поступления на этап начальной подготовки и приказа директора Учреждения.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится 1 раз в год (с 13 по 24 мая 2026 года, с учетом Календарного графика физкультурных и спортивных мероприятий) согласно Положению «О текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в структурном подразделении СШ МАУ УСЦ «Триумф».