

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТО / СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол от «30» августа 2023 г.
№ 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ
Мягкий М.Н. Мягкий М.Н.
Приказ от «30» августа 2023 г.
№ 89-ОД_

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
для спортивно-оздоровительной группы

Уровень программы: базовый

Вид программы: типовая модифицированная

Уровень программы: модульная

Возраст детей: от 6 до 13 лет

Срок реализации: 1 год (312 уч. ч.)

Разработчик: Богомазов Д.С.,
тренер-преподаватель

п. Зимовники
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
2.1 Учебный план	7
2.2 Календарный учебный график.....	11
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1 Условия реализации программы.....	12
3.2 Формы контроля и аттестации.....	12
3.3 Планируемые результаты.....	12
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	16
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	17
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	Error! Bookmark not defined.
Приложение 1	Error! Bookmark not defined.
Приложение 2	Error! Bookmark not defined.
Приложение 3	18

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую базу дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Бокс» для спортивно-оздоровительной группы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 23.09.2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным программам в области физической культуры и спорта»;

- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в России Десятилетия детства»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Указ Президента № 474 от 21.07.2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ № 678 - р от 31.03.2022 г.);

- Закон Ростовской области от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;

- Областной закон Ростовской области от 06.05.2016 № 528-ЗС «О патриотическом воспитании граждан в Ростовской области»;
- Программа развития воспитания в Зимовниковском районе до 2025 (приказ управления образования от 02.07.2021 №150-ОД);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (утвержден приказом Мин спорта РФ № 62 от 09.02.2021 г.);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3894 – р от 28.12.2021 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ №3081 – р от 24.11.2020 г.);
- Устав МБУ ДО ДЮСШ (утвержден приказом управления образования Зимовниковского района №214 ОТ 04.07.2019 г.);
- Основная образовательная программа МБУ ДО ДЮСШ (утверждена приказом №84-ОД от 30.08.2022 г.);
- Положение о дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программах тренеров-преподавателей МБУ ДО ДЮСШ (утверждено приказом №24-ОД от 06.08.2021 г.).

Актуальность программы. Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Бокс является одним из любимых видов спорта у мальчиков, так как является соревновательным и в то же время оборонительным видом спорта. Статистические данные доказывают, что бокс для детей является одним из самых безопасных видов спорта. Занятия боксом смогут помочь детям развить качества, которые помогут ему в дальнейшем стать успешным человеком.

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

Отличительные особенности программы, новизна. Отличительной особенностью общеразвивающей программы является расширение возможностей использования детьми ценностей физической активности и спортивной культуры, практическое использование огромного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, достижения

социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса.

Новизна данной программы состоит в том, что она делает упор на двигательную деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В ходе занятий происходит постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков, теоретическая подготовка завершаются итоговыми занятиями.

Цель программы - привлечение детей и подростков к занятиям боксом, направленное на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально – этических качеств личности, всестороннее гармоническое развитие физических качеств, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- изучение базовой техники и тактики бокса;
- изучение теоретических основ бокса.

Воспитательные:

- воспитание самодисциплины, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- воспитание волевых качеств;
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям;
- патриотическое воспитание;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения обучающихся.

Развивающие:

- приобретение соревновательного опыта;
- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности средствами ОФП и СФП;
- развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости, ловкости, гибкости.

Характеристика программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа по виду спорта «Бокс» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяет осваивать навыки бокса.

Тип программы: дополнительная общеразвивающая программа.

Вид программы: типовая модифицированная.

Уровень освоения: базовый.

Объем и сроки реализации программы. Программа рассчитана на один год обучения. Количество учебных часов-312 (52 учебные недели).

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут).

Тип занятий: учебно-тренировочное.

Форма обучения: очная, занятия проводятся на русском языке.

Адресат программы: к занятиям допускаются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Наполняемость группы:

СО-1(1) – 20 человек

СО-1(2) – 20 человек

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

Учебный план

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка.				
1.1.	Вводное занятие.	2	-	2	Опрос, собеседование, тест-задания
1.2.	История бокса.	2	-	2	
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2	-	2	
1.4.	Здоровый образ жизни. Режим дня, гигиена, закаливание, питание.	2	-	2	
1.5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	-	2	
1.6.	Основы техники и тактики бокса. Спортивная терминология.	2	-	2	
1.7.	Антидопинговые правила.	2	-	2	
2	Общая физическая подготовка.				
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	2	12	14	Опрос, собеседование, тест-задания
2.2.	Строевые упражнения.	2	10	12	
2.3.	Упражнения для развития силы.	2	10	12	
2.4.	Упражнения для развития быстроты.	2	10	12	
2.5.	Упражнения для развития гибкости.	2	10	12	
2.6.	Упражнения для развития ловкости.	2	10	12	
2.7.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	10	12	
2.8.	Упражнения для развития общей выносливости.	2	10	12	
3	Специальная физическая подготовка.				
3.1.	Упражнения в ударах по боксерским снарядам.	2	12	14	Опрос, собеседование, тест-задания
3.2.	Упражнения со скакалкой.	2	12	14	
3.3.	Упражнения с набивными мячами.	2	12	14	
3.4.	Удары с отягощением.	2	12	14	
3.5.	Бой с тенью.	2	12	14	
3.6.	Имитация боксерской техники.	2	14	16	

4	Технико-тактическая подготовка.				
4.1.	Техника нападения.	2	18	20	
4.2.	Техника защиты.	2	18	20	
4.3.	Тактика нападения.	2	18	20	
4.4.	Тактика защиты.	2	18	20	
5	Восстановительные мероприятия.	2	14	16	
6	Контрольно-переводные испытания.	-	8	8	
7	Самостоятельная работа.	-	10	10	
	Количество часов	52	166	312	

Содержание учебного плана ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1. Вводное занятие

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

Тема 2. История бокса

История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

Тема 3. 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.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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

Тема 6. 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.

Тема 7. 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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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, перелезанием.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 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.

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 ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование

последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В изучение технической и тактической подготовки включены:

Положение кулака

Боевая стойка

Передвижения в боевой стойке

Прямые удары левой и правой в голову

Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)

Боковые удары в голову и защита от них

Защита от прямых ударов

Защита подставкой

Защита сведением рук

Защита отбивами

Защита уклонами
Боевые дистанции
Комбинации из 3-4 прямых ударов.
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.

2.2 Календарный учебный график

программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для спортивно-оздоровительной группы отделения «Бокс».

Даты начала и окончания учебного года – учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Количество учебных недель – программа предусматривает обучение в течение 52 недель.

Продолжительность каникул – в период осенних, весенних, летних каникул занятия проводятся по расписанию.

Сроки контрольных процедур – обозначены в календарном учебном графике.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение: спортивный зал с хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;

1. Боксерские перчатки и шлемы
2. Боксерские мешки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Зеркала
8. Маленькие гантели

Кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта бокс, стремящиеся к профессиональному росту.

3.2 Формы контроля и аттестации

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, (за подготовленностью - (навыки)) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

3.3 Планируемые результаты

Предметные

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Дидактические принципы построения образовательного процесса

– Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути достижения целей и задач обучения.

– Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы обучающиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

– Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

– Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов, совместные занятия со старшими обучающиеся, посещение мероприятий по профилю деятельности и т.п.

– Принцип доступности. Предполагает своевременное изучение программного материала, его соответствие полу, возрастным особенностям и физическому развитию обучающихся. Для каждой группы должен быть составлен рабочий (поурочный) план занятий и обеспечены нормальные условия образовательного процесса.

– Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки обучающихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие обучающихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса обучающихся к занятиям.

– Принцип контроля. Необходим регулярный контроль, за усвоением обучающимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения.

– Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

– Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

– Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п.

– Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений и навыков.

– Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение успехов, ошибок и путей их исправления.

– Анкетирование, опрос обучающихся. Позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающегося.

– Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа: дает возможность для согласованного воздействия на обучающегося и родителей).

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Бокс».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

Общефизическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.;
- челночный бег 3x10м.

Результат определяется по сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов бокса проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Формой контроля является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению обучающимся действиями бокса (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения действий бокса являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008 г.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013г. – 46 с.
3. Бокс. Энциклопедия//Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998 г.
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006 г.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005г.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013 г.
7. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008 г.
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, составленной коллективом авторов – А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С. Черкасов. – 1990
10. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009г.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007г.
13. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009г.
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010г.

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Девушки					Юноши				
		Баллы					Баллы				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Бег 30м (сек)	7.5	7.4	7.0	7.2	7.0	7.4	7.2	7.0	6.9	6.7
2.	Челночный бег 3x10 м.	11.0	10.9	10.8	10.7	9.7	10.6	10.5	10.4	10.1	9.2
3.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	1	3	6	9	12	1	2	3	6	10
4.	Прыжок в длину с места (см)	100	105	108	110	115	105	108	110	115	120
5.	Бег 300м.	Без учета времени					Без учета времени				
6.	Подтягивание высокой на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	0	0	1	2	3
7.	Подтягивание низкой на перекладине (количество раз)	2	3	4	5	11	3	4	5	6	13