

**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 14 до 17 лет

**Срок реализации:** 1 год (312 уч. ч.)

**Разработчик:** Шкуркин Ю.А.,

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
Приложение 1 .....	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:** 10 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	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>				
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	
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>				
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	
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>				
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	

<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>				
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	
<b>5</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	2	14	16	
<b>6</b>	<b>Контрольно-переводные испытания.</b>	-	8	8	
<b>7</b>	<b>Самостоятельная работа.</b>	-	10	10	
	<b>Количество часов</b>	<b>52</b>	<b>166</b>	<b>312</b>	

### 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
<b>14-17 лет</b>											
1.	Бег 60м (сек)	13.5	13.0	<b>12.4</b>	12.0	11.6	13.6	13.1	<b>12.3</b>	12.9	12.3
2.	Подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)	9	11	<b>12</b>	13	14	7	9	<b>11</b>	13	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	105	110	<b>115</b>	125	130	110	115	<b>120</b>	130	140
4.	Бег 500м.	Без учета времени									
5.	Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	1	1	<b>2</b>	3	4
6.	Подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	3	4	<b>6</b>	8	12	-	-	-	-	-