

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «Галактика»**  
(МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»)

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
Протокол от 30.08. 2023 г. № 1-23

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
от 31.08.2023 г. № 163-О

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Бокс»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности освоения: базовый  
Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 2 года  
Форма реализации образовательной программы: сетевая

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Чиж С.Ф.  
Редакция программы:

г. Мытищи  
2023 г.



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» физкультурно-спортивной направленности базового уровня составлена на основе программ:

«Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства).»/авторы-составители: Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 – 235 с.

«Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.»/ авторы-составители: Акопян А.О., Калмыков Е.В. и др. – М: Изд. «Советский спорт», 2010- 71 с.

и в соответствии с основными нормативными документами:

- Закон РФ "Об образовании" 273 -ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 29.12.2022);
- «Концепции развития дополнительного образования до 2030», принятой распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г №196 «Об утверждении Порядка
- организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление 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"
- Методические рекомендации по проектированию и дополнительных общеразвивающих программ в Московской области от 24.03.2016 №3597/21.

**Отличительной особенностью дополнительной** общеразвивающей программы является обеспечение правильного подхода к обучению и воспитанию детей с учётом их возможностей, уважения их интересов, дает возможность учащимся раскрыть и усовершенствовать свои физические способности.

**Новизна программы** заключается в том, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, в создании предпосылок для самовоспитания личностных качеств в разновозрастном коллективе и определении наиболее перспективных и нацеленных на результат обучающихся.

### **Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

### **Педагогическая целесообразность.**

Данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна, т.к. бокс является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Боксер — значит боец, защитник, чей характер оттачивается в ежедневных тренировках и постоянной борьбе.

**Цель:** формирование спортивного мастерства боксеров и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

### **Задачи:**

Образовательные:

- формирование и расширение знаний в области физической культуры, истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- формирование общих представлений о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- совершенствование техники выполнения общеразвивающих и специальных физических упражнений;
- совершенствование технических приемов и действий в боксе и достижение спортивных результатов;

Воспитательные:

- формирование навыков спортивной этики, дисциплины, воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование потребности ведения здорового образа жизни;

Развивающие:

- развитие основных физических качества обучающихся, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- развитие самопознания личности, воспитание чувства самоуважения, формирование адекватной самооценки.

### **Межпредметные связи:**

Программа призвана расширить теоретическую базу знаний образовательных областей: «Основы безопасности жизнедеятельности», «Физическая культура» и осуществляет возможность для их практического применения.

### **Основные принципы реализации программы:**

В основу настоящей программы положены основополагающие принципы:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Физкультурные мероприятия должны вызывать положительные эмоции у детей.
- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнений должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

- Принцип систематичность и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные.
- Принцип прочности знаний. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности в будущем.
- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.
- Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

#### **Формы занятий:**

По количеству детей, участвующих в занятии: групповые.

По форме организации учебной деятельности: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

По дидактической цели: вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической и физической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, контроля знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

#### **Методы.**

Для наиболее сознательного и прочного усвоения знаний, овладение умениями и навыками, предусмотренных программой при обучении детей используются такие методы как:

- словесный,
- наглядный,
- практический,
- репродуктивный,
- частично поисковый.

#### **Состав объединения и возрастные особенности.**

Программа рассчитана на обучающихся 13-16 лет. Количественный состав учебной группы – 10-15 учащихся. Учебные группы смешанные, разновозрастные. В объединение зачисляются учащиеся, прошедшие обучение по программе стартового уровня сложности, сдавшие тестирование по ОФП, СФП и ТП с показателями, соответствующие среднему уровню подготовленности. Для зачисления ребёнка в объединение требуется медицинская справка с указанием отсутствия противопоказаний к занятиям боксом.

Физиологическое содержание спортивной тренировки включает создание функциональных предпосылок для достижения спортивного результата. Спортивная форма - это оптимальная готовность к достижению спортивных результатов. Она отражает высшую степень развития тренированности спортсмена на определенном уровне мастерства. Оптимальная готовность организма характеризуется высоким

функциональным потолком отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов и способностей к интенсификации функций, устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов внешней и внутренней среды. Многолетний опыт показал, что боксу можно обучать с 13-летнего возраста, когда мальчик достаточно физически и интеллектуально развит, когда он может воспринимать и усваивать спортивную технику. Физические и психологические особенности подростков и юношей от 13 до 18 лет настолько неодинаковы, что в спортивной практике выявилась необходимость подразделять занимающихся на три возрастные группы, примерно уравнивая этим их по силам: 1) подростки 13—14 лет, 2) младшие юноши 15—16 лет, 3) старшие юноши 17—18 лет.

Возраст юношей в 13-14 лет считается подростковым. Это период бурного и в тоже время нравственного развития, когда происходит усиленный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идёт интенсивный процесс окостенения скелета. Прежде всего, наблюдается резкий рост тела в длину у мальчиков на 13-14 лет. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Особенно интенсивно нарастает у мальчиков мышечная масса. Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объёме, становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, учащённое сердцебиение, головные боли, слабость, сравнительно быстрая утомляемость. Всё это тренер должен принимать во внимание в практике проведения, тренировок, соревнований и других спортивных мероприятий. Столь обширный и сложный комплекс изменений двигательной, вегетативной, психической сфер деятельности формируется постепенно. Достижение оптимальной функциональной готовности отдельных систем организма происходит не всегда равномерно. Так, в некоторых случаях физическая работоспособность боксеров 13-14 лет может опережать техническую и тактическую подготовленность. В возрасте 13—14 лет не может быть и речи о спортивной специализации. Основная задача каждого тренера, работающего с подростками — содействовать развитию растущего организма, применяя соответствующие этому возрасту средства и методы физического воспитания.

К 15 годам у подростков развивается выносливость и мышечная сила. Они способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения. Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий. К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей. Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца.

В возрасте 17—18 лет происходит завершение полового развития. В этом возрасте сильно

увеличиваются рост, вес, окружность груди, интенсивно растёт мышечная масса. Сдвиги в сердечно-сосудистой системе выражаются в увеличении размеров сердца, повышении кровяного давления. Психика юного спортсмена в этот период сильно меняется, приближаясь к психике взрослого. Проявляется чувство дружбы, коллективизма, уменьшается непосредственность в выражении чувств, в поступках возрастают общественные мотивы. Однако некоторая неустойчивость психики иногда остаётся (проявление эгоизма, обостренное самолюбие, нерешительность в выборе правильных действий, обусловленная борьбой личных и общественных мотивов).

Поскольку организм молодого боксера продолжает расти и развиваться, в тренировках каждой группы необходимо подбирать упражнения и нагрузки соответственно её силам. Тренер должен исключительно бережно относиться к организму молодых боксеров, заботиться об их гармоническом развитии. Учебно-тренировочная работа по боксу с подростками и юношами может быть успешной лишь в том случае, если преподаватель хорошо знает возрастные особенности учеников и учитывает эти особенности в занятиях.

#### **Сроки и особенности реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Время, отведённое на обучение, составляет 6 часов в неделю- 216 часа в год, причём практические занятия составляют большую часть программы.

Во исполнение регионального компонента по обучению ПДД, в учебном плане выделено 7 часов.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися.**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий боксом

Учащиеся будут знать:

- о физической культуре и её видах, возможностях и полезном влиянии на организм человека;
- историю развития бокса в России и за рубежом о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- о видах общеразвивающих и специальных физических упражнений и основах техники и тактики бокса.

Будут уметь:

- применять на практике полученные теоретические знания в области техники и тактики бокса и стремиться к достижению высоких спортивных результатов;
- систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма; соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля;
- выстраивать позитивные межличностные отношения в коллективе; проявлять уважение к соперникам и адекватно оценивать свои поступки.

Будут владеть:

- основами техники выполнения комплекса физических упражнений и техники подвижных игр;

- способами совершенствования своей физической подготовленности и морально-волевой подготовленности;
- способами совершенствования технико-тактического мастерства.

***В ходе обучения по образовательной программе у учащихся сформируются:***

*Личностные универсальные учебные действия:*

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез; - проводить сравнение, классификацию по критериям.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**Календарный план-график.**

Реализация программы осуществляется в соответствии с Календарным учебным графиком на 20\_\_-20\_\_ год.

- начало учебного года – 01.09.20\_\_ г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.20\_\_ года

20\_\_–20\_\_ учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.20\_\_ по 31.12.20\_\_
- 2-ое полугодие – с 11.01.20\_\_ по 31.05.20\_\_
- Зимние каникулы – с 01.01.20\_\_ по 11.01.20\_\_

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.20__-31.12.20__	16	Декабрь*	
2 полугодие	11.01.20__-31.05.20__	20	Май**	

Занятия проводятся в помещении (спортзале) 4 часа в неделю в рабочие дни и в выходные. В конце каждого астрономического часа организуются перерывы в занятиях по 10-15 минут для отдыха.

**Программа имеет свои способы проверки результатов:**

Результативность освоения программы выявляется в ходе проведения текущей и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль проводится по результатам освоения тем и разделов программы. Итоговая аттестация проводится по завершению реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Основные формы контроля / аттестации учащихся: устный и письменный опрос; выполнение практических заданий. Возможен учёт достижений отдельных обучающихся на соревнованиях и конкурсах при проведении текущей аттестации по разделам и темам, соответствующим содержанию мероприятий. Промежуточная и итоговая аттестация проводится при помощи контрольно-измерительных материалов (Приложение), разрабатываемых педагогом дополнительного образования и согласовываемых и утверждаемых администрацией.

Итоговая аттестация предполагает обязательный внутренний мониторинг сохранности контингента обучающихся.

**2. УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

№	Названия тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	6	4	10	Опрос. Тестирование.
2	Характеристика современного состояния бокса.	4	2	6	Опрос.
3	Гигиена и режим дня при занятиях спортом. Влияние занятий боксом на организм спортсмена.	4	2	6	Опрос.
4	Термины бокса, техническая оснащенность.	4	2	6	Опрос.

<b>5</b>	Общая физическая подготовка.	<b>10</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	Сдача нормативов.
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка.	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	Сдача нормативов
<b>7</b>	Технико-тактическая подготовка.	<b>10</b>	<b>42</b>	<b>52</b>	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
<b>8</b>	Основные положения правил соревнований по боксу.	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
<b>9</b>	Зачётные мероприятия.	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
<b>ИТОГО</b>		<b>52</b>	<b>164</b>	<b>216</b>	

## 2. УЧЕБНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

№	Названия тем	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
<b>1</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Опрос. Тестирование.
<b>2</b>	Характеристика современного состояния бокса.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Опрос.
<b>3</b>	Медицинский контроль и восстановительные мероприятия.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Опрос.
<b>4</b>	Психологическая подготовка.	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Опрос. Тестирование.
<b>5</b>	Общая физическая подготовка.	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>44</b>	Сдача нормативов.
<b>6</b>	Специальная физическая подготовка.	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	Сдача нормативов
<b>7</b>	Технико-тактическая подготовка.	<b>8</b>	<b>42</b>	<b>50</b>	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
<b>8</b>	Инструкторская и судейская практика.	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.

9	Зачётные мероприятия.	0	24	24	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.
<b>ИТОГО</b>		<b>48</b>	<b>168</b>	<b>216</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.

##### Теория:

Задачи на учебный год. Программа Охраны труда учащихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж. Инструктаж по правилам поведения на занятиях, при проезде общественным транспортом к месту проведения занятий, соревнований. Требования к одежде и обуви боксёра. Безопасность дорожного движения. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика; пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

##### Практика:

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

#### 2. Характеристика современного состояния бокса.

##### Теория:

Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса. Соревнования в России и в мире. Изменение правил и поведения в современном боксе. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Профессиональный и любительский бокс. Федерация бокса в России. Чемпионы мира в боксе.

##### Практика:

Просмотр российских и зарубежных художественных и документальных фильмов, сериалов про бокс и боксеров для детей и взрослых. Беседа, обсуждение.

#### 3. Гигиена и режим дня при занятиях спортом. Влияние занятий боксом на организм спортсмена.

##### Теория:

Гигиена - отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Режим дня. Режим питания. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена:

рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Средства и методы восстановления работоспособности боксёров. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки. Характеристика нагрузки в боксе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи.

#### Практика:

Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

#### **4. Термины бокса, техническая оснащённость.**

##### Теория:

Зал бокса, боксерский ринг. Вспомогательное оборудование и инвентарь. Виды боксерского инвентаря. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда боксера и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Основные термины бокса. Современная классификация и систематика приемов и действий боксера. Различные дополнительные техники бокса, их вариации и тактические приёмы.

##### Практика:

Уход за оборудованием и инвентарем. Практическая отработка приемов и действий боксера.

#### **5. Общая физическая подготовка.**

##### Теория:

Роль физических качеств в подготовке боксера. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий боксом. Индивидуальный план тренировки.

##### Практика:

Упражнения для комплексного развития физических качеств обучающегося: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости: строевые упражнения; ходьба, бег; прыжки; подскоки; акробатические упражнения; оздоровительные, коррекционные, подготовительные упражнения;

общеразвивающие упражнения с предметом и без; упражнения с отягощением;

упражнения с набивными мячами; упражнения в равновесии; упражнения для развития ловкости,

подвижные и спортивные игры.

#### **6. Специальная физическая подготовка.**

##### Теория:

Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. Подбор упражнений для самостоятельных занятий боксом.

##### Практика:

Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении,

игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунктбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на выносливость, быстроту движений, сохранение равновесия упражнения на расслабление.

## **7. Техничко-тактическая подготовка**

### Теория:

Взаимосвязь техники и тактики. Психологическая подготовка. Установка на предстоящий бой.

Характеристика техники соперника. Тактический план боя. Восстановительные средства и мероприятия.

### Практика:

Боевые стойки и передвижения. Удары левой и правой рукой в голову и защита от них, удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них. Запрещенные действия и удары. Применение изученного материала в условных боях. Участие в соревнованиях.

## **8. Основные положения правил соревнований по боксу.**

### Теория:

Правила и организация соревнований по боксу. Официальные правила судейства в боксе.

### Практика:

Знакомство с правилами соревнований. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

## **9. Зачетные мероприятия.**

### Практика:

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, теоретических знаний. Сдача нормативов, участие в соревнованиях.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.**

#### Теория:

Задачи на учебный год. Программа Охраны труда учащихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж. Инструктаж по правилам поведения на занятиях, при проезде общественным транспортом к месту проведения занятий, соревнований. Требования к одежде и обуви боксёра. Безопасность дорожного движения. Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения: основные понятия и термины; обязанности пешеходов; обязанности пассажиров; сигналы светофора и регулировщика;

пешеходные переходы и места остановок маршрутных транспортных средств; учебная езда; перевозка людей; дополнительные требования к движению велосипедистов и водителей мопедов; дорожная разметка и знаки дорожного движения.

Практика:

Тестирование по вопросам ПДД. Заполнение инструктажа по технике безопасности.

## **2. Характеристика современного состояния бокса.**

Теория:

Характеристика современного состояния бокса. Характеристика и роль основных функций главных боксерских организаций/федераций (международные, российские), осуществляющих управление боксом. Допинг - запрещенные фармакологические препараты. Уголовная. Административная и дисциплинированная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Практика:

Просмотр российских и зарубежных художественных и документальных фильмов, сериалов про бокс и боксеров для детей и взрослых. Беседа, обсуждение.

## **3. Медицинский контроль и восстановительные мероприятия.**

Теория:

Виды восстановительных мероприятий. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке. Первая помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке.

Практика:

Контроль физической нагрузки и её регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сокращений, внешним признакам, самочувствию). Наблюдение за индивидуальным здоровьем, физической работоспособностью и умственной работоспособностью. Ведение дневника самоконтроля. Тестирование и выполнение практических заданий по вопросам оказания первой помощи.

## **4. Психологическая подготовка.**

Теория:

Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий боксом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - боксера. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни. Психологические особенности подготовки спортсмена, обусловленные спецификой бокса. Наиболее важные психические процессы, характерные для боксеров в ходе тренировки и участия в соревнованиях. Как преодолеть страх в бою? Специальную психологическую подготовку боксеров: психологическая подготовка на предсоревновательном этапе тренировки; психологическая подготовка к бою; психологическое воздействие во время боя;

психологическое воздействие на протяжении всего турнира; психологическое воздействие после окончания соревнований.

Практика:

Упражнения на преодоление дополнительных трудностей или помех в тренировках (дополнительные раунды боя, неудобный противник и др.) Моделирование боя. Определение главной цели выступления спортсмена в предстоящих соревнованиях; формирование общественно значимых мотивов выступления в конкретном состязании в соответствии с поставленными задачами; подготовка к преодолению различных трудностей; обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний. Просмотр тематических видеоматериалов.

## **5. Общая физическая подготовка.**

Теория:

Подбор, содержание и дозировка упражнений в зависимости от задач занятия. Упражнения на развитие физических качеств боксера. Тесты по общей физической подготовке.

Практика:

Упражнения для комплексного развития физических качеств: строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов, исполняемые как на месте, так и при ходьбе (упражнения на силу, гибкость, расслабление), общеразвивающие упражнения с предметом (набивной мяч, булавы, гантели, скакалка, канат и др.). Элементы гимнастики и акробатики. Спортивные игры.

## **6. Специальная физическая подготовка.**

Теория:

Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Подбор упражнений для развития специальных физических качеств боксера.

Практика:

Подготовительные упражнения, построенные на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защите); упражнения с боксерскими снарядами: удары по мешку, груше, настенной подушке и другим специальным, боксерским снарядам; упражнения на ринге: бой с тенью как упражнение, развивающее необходимую в бою ловкость; условный бой с партнером, ограничиваемый изучением отдельных элементов техники; вольный бой как боевая практика боксера. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на расслабление.

## **7. Техничко-тактическая подготовка**

Теория:

Технические и тактические навыки. Упражнения на совершенствование индивидуальных особенностей техники у каждого занимающегося. Моральная и психологическая подготовка. Тактика ведения боя.

Практика:

Упражнения на совершенствование боевых стоек, передвижений, ударов: сила и точность ударов, подвижность и маневренность перемещения в разных направлениях. Упражнения на совершенствование защитных действий, обманных действий во время атак. Применение изученного материала в условных боях.

## **8. Инструкторская и судейская практика.**

### Теория:

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

### Практика:

Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство учебно-тренировочных боев. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

## **9. Зачетные мероприятия.**

### Практика:

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, теоретических знаний. Сдача нормативов, участие в соревнованиях.

## **5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Темы раздела	Методы и формы занятий		Методическое обеспечение
	теоретические	практические	
Инструктаж по технике безопасности. Безопасность дорожного движения.	Объяснительно-иллюстративный; Проблемное изложение Репродуктивный.  Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый.  Зачётные мероприятия;	Интернет-журнал о детском здоровье, развитии, психологии, воспитании и обучении детей Тесты по ПДД для школьников с ответами. <a href="https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/testyi-po-pdd-dlya-shkolnikov-s-otvetami.html">https://childage.ru/obuchenie-i-obrazovanie/nachalnaya-shkola/testyi-po-pdd-dlya-shkolnikov-s-otvetami.html</a> Мультиурок. Правила дорожного движения. <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-dorozhnogho-dvizheniia-dlia-shkolnikov.html">https://multiurok.ru/index.php/files/pravila-dorozhnogho-dvizheniia-dlia-shkolnikov.html</a> Программа охраны труда обучающихся. Первичный инструктаж. Текущий инструктаж.
Характеристика современного состояния бокса.	Объяснительно-иллюстративный; Наглядный; Репродуктивный.  Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый.  Соревнования	Федерация бокса России, официальный сайт <a href="http://rusboxing.ru/about/history/">http://rusboxing.ru/about/history/</a> Энциклопедия «Кругосвет. Бокс» <a href="https://www.krugosvet.ru/enc/sport/БОК_S.html">https://www.krugosvet.ru/enc/sport/БОК_S.html</a> Sport-wiki.org Виды спорта Бокс <a href="http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/">http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/</a>

			<p>ВикиЧтение. Современный бокс. Атилов Аман  <a href="https://sport.wikireading.ru/2175">https://sport.wikireading.ru/2175</a></p> <p><b>ВИДЕО</b>          История бокса  <a href="https://youtu.be/ZL7dYUK9gpk">https://youtu.be/ZL7dYUK9gpk</a>          Флойд Мейвезер - Историческая Личность в Боксе  <a href="https://yandex.ru/video/preview/6502147802416740676">https://yandex.ru/video/preview/6502147802416740676</a>          "Флойд Майвезер - легенда бокса" Топ нокаутов от знаменитого боксёра  <a href="https://yandex.ru/video/preview/9948667287138161185">https://yandex.ru/video/preview/9948667287138161185</a>          Лучшие боксерские нокауты Майка Тайсона  <a href="https://yandex.ru/video/preview/13148671202782726456">https://yandex.ru/video/preview/13148671202782726456</a>          Мухаммед Али. Величайший чемпион всех времен  <a href="https://yandex.ru/video/preview/13168372622303921529">https://yandex.ru/video/preview/13168372622303921529</a>          Топ-10 величайших боксеров всех времен  <a href="https://yandex.ru/video/preview/1039726876402843410">https://yandex.ru/video/preview/1039726876402843410</a>          Лучшие Боксеры всех времен  <a href="https://yandex.ru/video/preview/397335981750389113">https://yandex.ru/video/preview/397335981750389113</a></p>
<p>Гигиена спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный;          Наглядный;          Словесный</p> <p>Лекция, беседа</p>	<p>Репродуктивный          Частично-поисковый.</p> <p>Опрос</p>	<p>Личная ГИГИЕНА спортсмена. Основы гигиены спортсмена  <a href="https://pohudeymax.ru/novosti/lichnaya-gigiena-sportsmena-osnovy-gigieny-sportsmena">https://pohudeymax.ru/novosti/lichnaya-gigiena-sportsmena-osnovy-gigieny-sportsmena</a></p> <p>Гигиена физической культуры и спорта : учебник / И. В. Быков, А. Н. Гансбургский, 2010. - 192 с.  <a href="http://vmede.org/sait/?page=2&amp;id=Gigiena%20fiz%20bikov%202010&amp;menu=Gigiena%20fiz%20bikov%202010">http://vmede.org/sait/?page=2&amp;id=Gigiena a fiz bikov 2010&amp;menu=Gigiena fiz biko v 2010</a></p> <p>Романенко М.И., "БОКС", Киев, изд. объединение "Вища школа", 1978 г., 296 с.  <a href="https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/">https://mipt.ru/education/chair/sport/sections/boxing/papers/romanenko/</a></p>
<p>Медицинский контроль и восстановительные мероприятия.</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный;          Наглядный;          Словесный</p> <p>Лекция, беседа</p>	<p>Репродуктивный          Частично-поисковый.</p> <p>Опрос</p>	<p>Средства восстановления (реабилитации) в боксе  <a href="http://www.cnoptm.ru/boxing/medical/1979/january/rehabilitation_in_boxing">http://www.cnoptm.ru/boxing/medical/1979/january/rehabilitation_in_boxing</a></p> <p>Врачебный контроль и основы лечебной физкультуры. Учебное пособие. ФИЗКУЛЬТУРЫ: учебное пособие / сост. Д.А. Алымкулов, Г.М. Саралинова, О.А. Калюжная, Р.Д. Алымкулов .Бишкек:КРСУ, 2012-96с.          Врачебный контроль в тренировке боксёра  <a href="https://www.zinref.ru/000_uchebniki/050">https://www.zinref.ru/000_uchebniki/050</a></p>

			<a href="https://00sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/039.htm">00sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/039.htm</a>
Термины бокса. Техническая оснащённость.	Объяснительно-иллюстративный; Наглядный; Словесный  Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый.  Опрос	Основные боксерские термины <a href="https://extrimpower.ru/terminologiya">https://extrimpower.ru/terminologiya</a> Терминология в боксе. Школа бокса «Торпедо» <a href="https://torpedoboxing.ru/terminologiya-v-bokse/">https://torpedoboxing.ru/terminologiya-v-bokse/</a> Какой спортивный инвентарь используется в боксе? <a href="http://www.mesport.ru/index.php/sportivnyy-spravochnik/156-kakoy-sportivnyy-inventar-ispolzyetsya-v-bokse">http://www.mesport.ru/index.php/sportivnyy-spravochnik/156-kakoy-sportivnyy-inventar-ispolzyetsya-v-bokse</a> Оборудование и инвентарь в боксе <a href="https://kemuk.ru/бок/оборудование-и-инвентарь-в-боксе/">https://kemuk.ru/бок/оборудование-и-инвентарь-в-боксе/</a>
Психологическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный; Наглядный; Словесный  Лекция, беседа	Репродуктивный Частично-поисковый.  Опрос	Психологическая подготовка в современном боксе <a href="http://www.libma.ru/sport/sovremenniy_boks/p8.php">http://www.libma.ru/sport/sovremenniy_boks/p8.php</a> <b>ВИДЕО</b> Бокс Психологическая подготовка боксера <a href="https://yandex.ru/video/preview/16179115425635941982">https://yandex.ru/video/preview/16179115425635941982</a> Психология боя, Конфликтология в боксе. <a href="https://yandex.ru/video/preview/2666213186746298370">https://yandex.ru/video/preview/2666213186746298370</a>
Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Объяснительно-иллюстративный; Наглядный; Репродуктивный.  Лекция, беседа,	Репродуктивный Частично-поисковый.  Сдача контрольных нормативов. Соревнования	Мультурок. Сборник общеразвивающих упражнений. Комплекс упражнений. <a href="https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html">https://multiurok.ru/blog/sbornik-obshchierazvivaiushchikh-uprazhnenii.html</a> Комплекс общеразвивающих упражнений по физкультуре с видео. © СиЗОЖ <a href="https://sizozh.ru/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-po-fizkulture">https://sizozh.ru/kompleks-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy-po-fizkulture</a> ВикиЧтение Бокс. Секреты профессионала Ковтик Александр Николаевич <a href="https://sport.wikireading.ru/9336">https://sport.wikireading.ru/9336</a> Упражнения боксера. Общая характеристика упражнений боксера. Градополов К.В. <a href="https://www.zinref.ru/000_uchebniki/050_00sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/019.htm">https://www.zinref.ru/000_uchebniki/050_00sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/019.htm</a> Методические рекомендации Физическая подготовка боксера. Анастасия Иванова <a href="https://pandia.ru/text/80/149/3986.php">https://pandia.ru/text/80/149/3986.php</a> <b>ВИДЕО</b> Бокс: с чего начать? Постановка удара на груше <a href="https://yandex.ru/video/preview/14202758675428737137">https://yandex.ru/video/preview/14202758675428737137</a>

			<p>Руки будут летать! Учимся бить длинные комбинации ударов на боксерском мешке  <a href="https://yandex.ru/video/preview/5934391155591759047">https://yandex.ru/video/preview/5934391155591759047</a></p> <p>Тренировка по боксу для детей. Отработка ударов по лапам  <a href="https://yandex.ru/video/preview/14541006521994902428">https://yandex.ru/video/preview/14541006521994902428</a></p> <p>БОКС. Интенсивная тренировка для детей  <a href="https://yandex.ru/video/preview/13378270907506768409">https://yandex.ru/video/preview/13378270907506768409</a></p> <p>Тренировка по боксу / Техника советской школы бокса Марка Мельцера  <a href="https://yandex.ru/video/preview/11466092835407335912">https://yandex.ru/video/preview/11466092835407335912</a></p> <p>Специальная Физическая Подготовка Боксеров  <a href="https://youtu.be/tnZvw1yFV2E">https://youtu.be/tnZvw1yFV2E</a></p> <p>Круговая тренировка боксера в СССР (ОФП). 1981год.  <a href="https://youtu.be/E8wSe8E38P8">https://youtu.be/E8wSe8E38P8</a></p> <p>Специальная физическая подготовка боксера  <a href="https://youtu.be/Rh0Vd99FdGE">https://youtu.be/Rh0Vd99FdGE</a></p> <p>День боксера – зарядка, питание, работа и тренировка по боксу  <a href="https://youtu.be/oYOrXlRmy4">https://youtu.be/oYOrXlRmy4</a></p> <p>ТОП 5 Упражнений для боксера  <a href="https://youtu.be/6xgnB8BDfy8">https://youtu.be/6xgnB8BDfy8</a></p> <p>Силовая подготовка в боксе  <a href="https://youtu.be/b0CQ-FVuD48">https://youtu.be/b0CQ-FVuD48</a></p> <p>Специальная физическая подготовка боксёра.  <a href="https://youtu.be/51HI9Gw4iQI">https://youtu.be/51HI9Gw4iQI</a></p> <p>Бокс - план тренировок. Неделя №1. ОФП и техника бокса  <a href="https://youtu.be/0Z4Wcs_leQc">https://youtu.be/0Z4Wcs_leQc</a></p> <p>Бокс - план тренировок. Неделя №2. ОФП и СФП боксера часть 1  <a href="https://youtu.be/TQDsfujb6bU">https://youtu.be/TQDsfujb6bU</a></p> <p>Основы бокса. ОФП и СФП для боксера  <a href="https://youtu.be/6um3alfbjies">https://youtu.be/6um3alfbjies</a></p> <p>Физподготовка боксера от Николая Талалакина — силовой и функциональный тренинг в боксе  <a href="https://youtu.be/UIUGX_sQC0I">https://youtu.be/UIUGX_sQC0I</a></p>
Технико-тактическая подготовка	Объяснительно-иллюстративный; Наглядный; Репродуктивный.  Лекция, беседа,	Репродуктивный Частично-поисковый.  Зачётные мероприятия; Соревнования	Методика совершенствования технической и тактической подготовки боксеров. Автор: Павел Александрович Артемов <a href="https://kopilka.edu-eao.ru/metodika-sovershenstvovaniya-tehnicheskoi-i-takticheskoi-podgotovki-bokserov/">https://kopilka.edu-eao.ru/metodika-sovershenstvovaniya-tehnicheskoi-i-takticheskoi-podgotovki-bokserov/</a> Методическая разработка: Особенности технико-тактической подготовки юных

			<p>боксеров. Занкевич Владимир Николаевич  <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/26/metodicheskaya-razrabotka-osobnosti-tehniko">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/11/26/metodicheskaya-razrabotka-osobnosti-tehniko</a>  <b>ВИДЕО</b>  Технико-тактическая подготовка в боксе - бой с тенью  <a href="https://yandex.ru/video/preview/3822762998954996463">https://yandex.ru/video/preview/3822762998954996463</a>  Тренировки по боксу Технико-Тактическая Подготовка Удары НА Встречу.  <a href="https://yandex.ru/video/preview/3031717017589433169">https://yandex.ru/video/preview/3031717017589433169</a>  Технико-тактическая подготовка  <a href="https://yandex.ru/video/preview/11846740002106430165">https://yandex.ru/video/preview/11846740002106430165</a>  Подготовка боксера - Стилевые особенности кубинской школы  <a href="https://yandex.ru/video/preview/17902420902821511317">https://yandex.ru/video/preview/17902420902821511317</a>  Этот удар пропускают все / Это и есть советская школа бокса  <a href="https://yandex.ru/video/preview/6239090631285143686">https://yandex.ru/video/preview/6239090631285143686</a>  Как бить левшу / Школа бокса Марка Мельцера  <a href="https://yandex.ru/video/preview/2374690417938871858">https://yandex.ru/video/preview/2374690417938871858</a>  Все элементы бокса, необходимые в бою / Разбор боевой ситуации  <a href="https://yandex.ru/video/preview/162250777667681426">https://yandex.ru/video/preview/162250777667681426</a></p>
<p>Основные положения правил соревнований по боксу.  Инструкторская и судейская практика.</p>	<p>Объяснительно-иллюстративный;  Лекция, беседа, тренировка</p>	<p>Репродуктивный  Частично-поисковый.  Соревнования</p>	<p>Правила вида спорта «Бокс».  <a href="http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf">http://rusboxing.ru/upload/iblock/001/001234985d83b9cfe58870a9bded6f05.pdf</a>  Правила вида спорта "Бокс" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. N 1018)  <a href="https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/">https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/</a>  Правила соревнований по боксу: от истоков до современности  <a href="https://4boxing.ru/pravila-sorevnovanij-po-boksu-ot-istokov-do-sovremennosti/">https://4boxing.ru/pravila-sorevnovanij-po-boksu-ot-istokov-do-sovremennosti/</a>  Правила бокса 2022 год  <a href="https://legalbet.ru/prosport/pravila-boksa/">https://legalbet.ru/prosport/pravila-boksa/</a>  Правила бокса для профессионалов и любителей.</p>

			<a href="https://sport-igrok.ru/blog/boks/pravila-boksa.html">https://sport-igrok.ru/blog/boks/pravila-boksa.html</a>
Зачётные мероприятия.	Проблемное изложение	Репродуктивный Частично-поисковый.  Сдача контрольных нормативов. Соревнования	Федерация бокса России. Календарь соревнований по боксу. <a href="http://rusboxing.ru/calendar/plans/">http://rusboxing.ru/calendar/plans/</a> Календарь соревнований по боксу в 2022, Россия <a href="https://e-champs.com/calendar/boxing/russia/all-regions/all/2022/all">https://e-champs.com/calendar/boxing/russia/all-regions/all/2022/all</a>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Для реализации программы необходимы следующие материально-технические условия:

- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- ринг боксерский, боксерские груши, боксерские перчатки, гонг, секундомер, маты гимнастические, мешки боксерские, платформа для подвески боксерских груш, лапы боксерские;
- спортивный инвентарь: гимнастические кольца, тренажеры, скакалки, гантели, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, перекладины, штанги, гири, мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг;
- спортивная форма.

## 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно-педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием. Надежной основой успеха боксера является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.
- Основные средства:
  - подвижные игры и игровые упражнения;
  - общеразвивающие упражнения;
  - элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
  - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
  - метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
  - скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
  - гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
  - введение в школу техники бокса;
  - комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр;

применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день –испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает:

- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований,
- одеждой, обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и

отдыха.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Структура занятий строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Вводная часть занятия. Задача этой части – активизация внимания, подготовка организма учащегося к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния всех учащихся группы.

Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы,

бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т. д.

Основная часть занятия ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники (положений рук, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры, общую физическую подготовку (ОФП).

Заключительная часть (заминка) ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма учащегося в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники бокса, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

При обучении детей основам бокса применяются современные и традиционные педагогические технологии:

Игровые технологии (Б. Н. Никитин, Л. А. Венгер, А. П. Усова, В. Н. Аванесова)

Игровые технологии способствуют развитию познавательной активности воспитанников; повышению интереса к тренировкам, созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса; расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, улучшению спортивных показателей.

Здоровьесберегающие технологии. (М. Ю. Громов, Н. К. Смирнов)

Применение здоровьесберегающих технологий формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие. Здоровьесберегающие технологии способствуют снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствуют снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения. (Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн; Л.В. Занков).

Применение данной технологии позволяет построение учебно-тренировочного процесса, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведён на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.

Личностно-ориентированные технологии. (И. С. Якиманская, Т. И. Кулыпина, Е. В. Бондаревская, В. П. Сериков)

Это целенаправленное формирование личности ребёнка посредством его физического развития с учетом его способностей. Применение данной технологии дает возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа

ведется в рамках работы со всей учебной группой. Благодаря данной технологии можно систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого учащегося при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### *Для ПДО:*

1. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера - М.: ЁЁ Медиа, 2021. - 310 с.
2. Качурин А.И. Бокс в двух стойках. Учебное пособие - М.: МИИТ, 2022. - 276 с.
3. Киселев В. А. Физическая подготовка боксера. - М.: Дивизион, 2021. - 160 с.
4. Лысенко А. С. Бокс. Совершенствование техники - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2017. - 152 с.
5. Москаленко Р. В. Бокс- М.: Эксмо, 2020. - 796 с.
6. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров - М.: Олимпийская литература, 2022 - 186 с.
7. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования - М.: Инсан, 2020. - 400 с.
8. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксера - М.: ЁЁ Медиа, 2018. –  
Полезная литература по боксу <https://dussh-5.ru/sport/boks/literatura?ysclid=li2xf5hlxd809309174>  
Все книги по боксу <https://srrb.ru/category/заметки/обзоры-систем-рукопашного-боя/boks>

### *Для детей и родителей*

1. Али Рахман Мой брат Мохаммед Али-М.: АСТ, 2021-480 с.
2. Голявкин В.В. Собрание сочинений. Арфа и бокс. Рассказы- М.: РОСМЭН, 2020- 345 с.
3. Гулевич Р. Чемпион сказал-М.: Кетлеров, 2020-184 с.
4. Лондон Джек Лютый зверь. Сборник рассказов-М.: Московский рабочий, 1985- 416 с.
5. Нлин А. Герой своего времени. Книга о Викторе Агееве- М: Гуманитарная академия/ИП Князев, 2021-290 с.
6. Роббинс Гарольд Камень для Денни Фишера- М.: АСТ, 1992-320 с.
7. Штейнбах В. Л. Последний раунд. Документальные рассказы-М: Физкультура и спорт, 1991- 2-е изд.-288 с.  
Погадаев В.М. Два серых пятнышка на белом-М.: ЛитРес, 2019-13 с  
<https://www.litres.ru/book/vladislav-mihaylovich-pogadaev/dva-seryh-pyatnyshka-na-belom-48774459/>

## 9. ПРИЛОЖЕНИЕ.

### Контрольно-переводные нормативы

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

по ОФП (мальчики, юноши)

### Контрольно - переводные нормативы по ОФП

(девочки, девушки)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	125	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	115	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

### Контрольно-переводные нормативы по СФП

БОКС (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205

Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

**Выполнение разрядных нормативов**

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд

**Контрольно-переводные нормативы по СФП  
БОКС (девочки, девушки)**

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	25	30	35	40	50	55
	4	20	25	30	35	40	45
	3	15	20	25	30	35	40
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	100	150	170	200	220	240
	4	90	140	160	190	210	230
	3	80	130	150	180	200	220
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	70	80	90	95	100	120
	4	60	65	70	75	80	90
	3	55	60	65	70	75	80

**Выполнение разрядных нормативов**

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд

### Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Бокс» (теория)

Критерии оценивания деятельности обучающихся по программе «Бокс» проводится в виде устного ответа на поставленный вопрос, развернутого ответа по заданной теме; собеседования; сообщения по избранной теме, устного и письменного тестирования, проектной, творческой работы. Например, «Правила организации и проведения официальных соревнований по боксу»

#### Критерии оценивания обучающихся в области знаний по физической культуре

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
Отлично/5	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать, делать выводы, устанавливать межпредметные и предметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации, использовать при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса. В ответах (письменных) отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов педагога/тренера-преподавателя.
Хорошо/4	- обучающийся демонстрирует знание всего изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщает, устанавливает предметные связи, применяет полученные знания на практике. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).
Удовлетворительно/3	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Неудовлетворительно/ 2	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале; отсутствие умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
---------------------------	---

**Примерный индивидуальный план совершенствования физических качеств  
и формирования технических и тактических навыков боксера**

Задачи	Средства
<p>Развитие общей и специальной боксерской выносливости</p>	<p>Выполнять длительно и в быстром темпе упражнения на снарядах, увеличивая их продолжительность (до 4 - 5 мин) количество (до пяти-семи). Увеличение количества ударов в условном бою, быстроты их нанесения.</p> <p>Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, упражняться в нанесении ударов по мешку и груше.</p> <p>В систематических занятиях широко использовать общеразвивающие упражнения, бег на средние дистанции, использовать игровые виды спорта баскетбол, волейбол и т.д.</p>
<p>Развитие быстроты действий</p>	<p>Изучение и совершенствование боевых приемов в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добиваясь максимальной быстроты. Увеличить количество «взрывных» действий в условном бою. В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий.</p>
<p>Развитие силы и точности удара</p>	<p>Быстро атаковать в упражнениях на снарядах. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинах и по груше, следить за правильным положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения</p>
<p>Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках</p>	<p>Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и парах. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на резинах, способствующий развитию</p>

	уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах.
Развитие подвижности и маневренности перемещения в разных направлениях	Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к стене; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника, уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции.
Развитие легкости в ведении боя	Особое внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов.
Совершенствование техники защитных действий	Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками.
Совершенствование выполнять обманные действия во время атак	Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, Упражнения в бою с тенью перед зеркалом.
Устранение излишнюю напряженность мышц в процессе боя	При упражнениях с лапами под тщательным контролем тренера научиться мгновенно расслаблять мышцы после нанесения удара. При упражнениях в вольном бою и с боксерскими снарядами рационально соразмерять свои усилия
Совершенствование активных действий в раунде	Стремиться в вольных боях действовать активно. Повысить общий темп боя с партнерами. Избегать пауз в бою, сочетать защиты с встречными и ответными ударами. Постоянно сохранять инициативу в бою. Подготавливать атаки финтами. Пользоваться контратаками для перехватывания инициативы боя у партнера
Развитие силу плечевого пояса и брюшного пресса	Практиковать на занятиях упражнения с гантелями, на гимнастических снарядах, в метании легкоатлетических снарядов, в борьбе с партнером, гимнастические упражнения без предметов

### Нормативы по тактической подготовке обучающихся

№ п/п		Весовые категории и оценка в баллах		
		29-47 кг	53-66 кг	Свыше 73 кг
1.	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5 - выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом); 2 - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1 - не выполнения данного технического действия.		
2.	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот	5 - выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например небольшой замах при ударе); 3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом) 2 - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.		
3.	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание»	5 - выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, руки опущены); 3 - с ошибкой или с ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой); 2 - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.		
4.	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5 - выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом)		

		2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.
5.	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5 – выполнение без ошибок; 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема (например, небольшой замах при ударе); 3 – с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема (например, большой замах перед ударом) 2 – с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема; 1-не выполнения данного технического действия.

**Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся в период проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся. (устный или письменный опрос).**

**1. Теоретические вопросы:**

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

**Вопросы.**

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

- Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?
- Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?
- Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?
- Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?
- Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?
- Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?
- Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе?
- Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?
- Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?
- Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Ответы.

Ответ 1: Нет.

Ответ 2: Шаг назад.

Ответ 3: Нет.

Ответ 5: Нет.

Ответ 6: Джеймс Браун.

19

Ответ 7: Из 3 раундов.

Ответ 8: 3 минуты.

Ответ 9: Да.

Ответ 10: Да.

Ответ 11: Гавана, Куба.

Ответ 12: Удар гонга.

Ответ 13: Секундант.

Ответ 14: Нокаут.

Ответ 15: Ринг.

Ответ 16: Стоп.

Ответ 17: Унция.

Ответ 18: 3 минуты.

Ответ 19: По весу.

Ответ 20: Капа.

Ответ 21: Апперкот

## **Техника безопасности. Устный или письменный опрос.**

**1. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены.**

А) всегда

Б) в редких случаях

В) иногда

## **2. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно**

- А) с разрешения руководителя
- Б) произвольно
- В) с окончанием интереса

## **3. На занятиях спортивными играми**

- А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
- Б) разрешается ношение украшений только девушкам
- В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

## **4. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть**

- А) открытыми
- Б) заставлены матами или огорожены
- В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

## **5. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний (в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)**

- А) зарядка
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями
- В) туристические прогулки

## **6. Внешние признаки значительного утомления**

- А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд. в мин.
- Б) значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд. в мин.
- В) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд. в мин.

## **7. Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать**

- А) с разминки
- Б) со сложных упражнений
- В) с лёгких упражнений

## **8. Главная причина травматизма**

- А) не внимательность
- Б) нарушение дисциплины
- В) нарушение формы одежды

## **Безопасность на дорогах.**

**Вопрос 1.** При отсутствии тротуаров как пешеходы передвигаются по обочине проезжей части?

Варианты ответов:

- А) по ходу движения автотранспорта
- Б) навстречу движения автотранспорта
- В) по бордюру
- Г) как угодно

**Вопрос 2.** Какой дорожный знак, установленный у дороги возле школы, позволяет безопасно пересекать проезжую часть?

Варианты ответов:

- А) знак «Осторожно, дети»
- Б) знак «Пешеходный переход»
- В) знак «Движение прямо»
- Г) знак «Проезд запрещен»

**Вопрос 3.** Дорожный знак «Пешеходный переход» относится к группе:

Варианты ответов:

- А) предупреждающих
- Б) запрещающих
- В) информационно-указательных
- Г) знаков приоритета

**Вопрос 4.** Пешеходные переходы бывают:

Варианты ответов:

- А) наземными
- Б) подземными
- В) надземные
- Г) ответы А и Б верны
- Д) ответы Б и В верны
- Е) все ответы верны
- Ж) нет верных ответов

**Вопрос 5.** Пешеход собирается переходить улицу. Сколько раз ему нужно посмотреть вправо и влево, чтобы перейти на другую сторону проезжей части?

Варианты ответов:

- А) достаточно одного раза
- Б) достаточно двух раз
- В) сколько требуется, чтобы убедиться – опасности нет
- Г) можно вообще не смотреть, если переходить улицу по пешеходному переходу

**Вопрос 6.** Что делать пешеходу, который не успел перейти дорогу на зеленый свет светофора

Варианты ответов:

- А) нужно продолжить движение, пока он не перейдет улицу
- Б) нужно вернуться назад
- В) остановиться на островке безопасности и подождать нужного сигнала
- Г) как можно быстрее перебежать дорогу

**Вопрос 7.** Пассажир – это:

Варианты ответов:

- А) человек, который ходит пешком
- Б) человек, который управляет транспортным средством
- В) человек, который находится в транспортном средстве кроме водителя
- Г) все ответы не верны

**Вопрос 8.** Общественный транспорт – это:

Варианты ответов:

А) троллейбус, автомобиль, грузовик

Б) автобус, троллейбус, трамвай

В) трамвай, поезд, электричка

Г) самолет, пароход, паровоз