

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
От «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора
ДЮСШ г. Волхов

/Есенин К.С.

Пр. № 189 «01» сентября 2025 г.



**Дополнительна общеразвивающая программа
«Бокс»
физкультурно – спортивной направленности**

Возраст обучающихся: от 10 до 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики: Богуславский Андрей Валерьевич,
тренер – преподаватель;
Веричева Ольга Владиславовна, методист

г. Волхов
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Бокс» физкультурно - спортивной направленности** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21 апреля 2023 г.);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Распоряжение Минпросвещения России от 25.12.2019 N Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом

между обучающимися»;

Примерные требования к программам дополнительного образования детей, утвержденные письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ»;

Письмо Комитета общего и профессионального образования от 01.04.2015 № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта Министерства Просвещения РФ 2021 г.;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Актуальность программы связана с разработкой планирования, организации и проведения тренировочного процесса по спортивной гимнастике в соответствии с содержанием и особенностями оздоровительной общеразвивающей спортивной подготовки.

Бокс – один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Важными и социально-значимыми основаниями для реализации данной программы является также анализ детского и родительского спроса на обучение олимпийскому виду спорта - боксу. Программа решает проблему занятости учащихся во внеурочное время, организации досуга, способствует объединению поколений в доступных формах наставничества.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет целенаправленно управлять образовательным тренировочным процессом, направленным на решение задач физического развития и спортивного мастерства.

Подготовка боксера – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и

отражает периодизацию тренировки – от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее уровнях.

Программа имеет вариативный характер, построена по принципу постепенного усложнения материала. В программе учитываются индивидуальные особенности учащегося, его возможности, возрастные особенности, физические данные.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий боксом.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Овладеть основами техники бокса и тактическими приёмами боя.
2. Повысить уровень специальной физической подготовки.
3. Изучить правила инструкторской и судейской практики.

Развивающие

1. Развивать двигательные качества: быстрота, выносливость, ловкость, прыгучесть.
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Сформировать правильную осанку, укреплять суставно-двигательный и связочный аппарат.

Воспитательные

1. Воспитывать дисциплинированность, чувства долга, коллективизма, взаимопомощи, организованности, дружелюбия.
2. Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.
3. Способствовать приобретению и накоплению соревновательного опыта в регулярных соревнованиях.

Отличительные особенности программы от уже существующих

В программе используется модели краткосрочного наставничества и сетевого наставничества. Наставниками выступают выпускники «ДЮСШ г. Волхов» отделения спортивной гимнастики разных годов выпуска, тренеры – преподаватели сетевых организаций, педагоги дополнительного образования, родители учащихся. Формы наставнических встреч: беседы, мастер-классы, личные консультации, показательные выступления.

Программа ориентирована на применение широкого комплекса традиционных средств обучения, а так же методов и приёмов авторской разработки тренера - преподавателя, направленных на эффективное освоение школы бокса.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической.

Теоретическая подготовка включает терминологию, методические указания, правила поведения в спортивном зале, на ринге, техника безопасности во время занятия и правила пожарной безопасности, правила личной гигиены.

Физическая подготовка разделена на упражнения общей и специальной подготовки (ОФП, СФП).

Техническо – тактическая подготовка предполагает обучение технике приёмов бокса и тактическим правилам ведения боя. Инструкторская и судейская практика позволяет учащимся проявить свои лидерские качества и познакомиться с правилами судейства боксёрских поединков.

Организационно - педагогические условия реализации программы Возраст учащихся, участвующих в реализации данной общеразвивающей

программы, от 10 до 18 лет.

Возрастные особенности учащихся

9-10 лет младший школьный возраст это время значительной двигательной активности. Позвоночник ребенка выпрямляется, но еще очень податлив и гибок, что может обусловить нарушение осанки. Легкая степень х- образного искривления ног или плоскостопия, выявляющиеся перед началом учебы в школе, подвержены коррекции в первые годы учебы. Двигательная активность детей становится все более целенаправленной и разносторонней.

11-12 до 14-15 лет подростковый возраст. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, но темпы роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Напр., туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и размеры таза в поперечнике достигнут своего максимума. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений, появляются неуклюжесть,неповоротливость, угловатость.

16-18 лет. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст это начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

Воспитательный потенциал программы

Цель	Формировать у обучающихся чувство патриотизма, нравственные качества в сочетании с волевыми качествами спортсмена.
Задачи воспитательной работы	Повлиять на развитие нравственных качеств, таких как: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм. Воспитывать настойчивость, смелость, решительность, упорство, ответственность, целеустремлённость.
Ожидаемые	Будет сформирована устойчивая гражданская позиция.

результаты	Будут воспитаны морально – волевые и нравственные качества. Будет развита устойчивая потребность к физическому развитию и систематическим занятием физической культурой и спортом. Будут соблюдать нормы социального поведения. Будут проявлять стремление к победе, разовьют лидерские качества. Будут оказывать посильную помощь в проведение спортивных мероприятий и соревнований.
Форма проведения воспитательных мероприятий	Учебно-тренировочные занятия, спортивные сборы, соревновательная деятельность, беседы, лекции, собрания группы (команды), встречи с интересными людьми, наставнические встречи, мастер – классы от опытных спортсменов, экскурсионные посещения памятников боевой славы и музеев.
Методы воспитательного воздействия	Убеждения, упражнения, личный пример, поощрения, наказания.

Уровень сложности программы

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень предполагает: обеспечение минимального стандарта знаний умений и навыков по овладению техническими приёмами при полном контроле педагога; продолжительность не менее 1 года;

базовый уровень для учащихся, достаточно подготовленных к изучению более сложных тем, охотно желающих заниматься боксом. Предполагает углублённое изучение техники приёмов и тактики боя, самостоятельную работу на занятиях; продолжительность не менее одного года;

Разноуровневый материал программы распределен по годам обучения и прослеживается в заданиях разной сложности к некоторым темам для учащихся одного уровня обучения.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенно с ти состава	Год обучения	Режим занятия , час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый	12	10-13	1	6	234	на базе учреждения
Базовый	12	14-18	2-3	6	234	

Наполняемость учебных групп: 12 человек.

Срок реализации программы: 3 года в общем объеме 156, 234 часа, 39 учебных недель.

Форма обучения: очная, дистанционная.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: аудиторные, внеаудиторные.

Основные формы аудиторных занятий: вводное занятие, беседа, наблюдение, теоретическое занятие, учебно-тренировочное занятие, матчевые встречи, соревнования, турниры, итоговое занятие.

Основная форма внеаудиторных занятий самостоятельная работа.

Режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю по 2 занятия в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования. Продолжительность одного занятия 45 минут. Перерыв между двумя занятиями 5 - 10 минут.

Инструктаж по технике безопасности: безопасности до занятий, после занятий и во время проведения занятий; инструктаж по пожарной безопасности, безопасности на дорогах и железнодорожных объектах, безопасности на массовых и праздничных мероприятиях; правила личной безопасности проводиться в сентябре, марте.

Планируемые результаты, система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровень	Прогнозируемый результат	Система стимулирующего поощрения достижений учащихся

Стартовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплексы ОФП, СФП. Уметь: выполнять простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д.; Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, упражнений специальной физической подготовки. Применять технику и тактику по избранному виду спорта: боевая стойка, передвижения, удары и защиты от них.	- устная благодарность, поощрительные призы и грамоты; - размещение на сайте сети Интернет.
Базовый	Знать: правила поведения до и после учебно-тренировочного занятия в спортивном зале, правила пожарной безопасности (инструкция по Т.Б.). Правила питьевого режима и гигиены. Иметь понятие о спортивной одежде, спортивном инвентаре и оборудовании. Понимать доступную спортивную терминологию. Знать правила подвижных и спортивных игр, комплекс упражнений корректирующих осанку. Правила судейства и инструкторской практики. Уметь: выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, комплекс упражнений специальной физической подготовки. Выполнять технику - тактические приёмы по избранному виду спорта: одиночные удары, сочетание различных ударов, защиты, сочетание приёмов защиты, атаки, встречные и ответные контратаки, тактические действия на средней и дальней дистанции. Участвовать в соревнованиях различных уровней как участник и как помощник судьи.	- устная благодарность; - размещение на сайте сети Интернет, - объявление благодарности, поощрительные призы, грамоты.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

промежуточная аттестация – контрольные тесты, круговые тренировки, соревнования, матчевые встречи, турниры, зачёты, приём нормативов, открытые занятия проводится 1 раза в год (май), с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

**Учебно-тематический план 1 года обучения
(стартовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		1 год стартовый			1 год стартовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	38	6	32	50	8	42	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	8	42	78	10	68	
4.	Технико подготовка - тактическая	42	6	36	68	8	60	
5.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Контрольные упражнения
6.	Итого:	156	28	128	234	36	198	

**Учебно-тематический план 2-3 года обучения
(базовый уровень)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов						Формы промежуточной аттестации
		2 год базовый			3 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	8	52	40	8	32	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	102	12	90	100	10	90	
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	22	12	10	
5.	Технико - тактическая подготовка	68	8	60	68	8	60	
6.	Итоговое занятие	2	1	1	2	1	1	Контрольные упражнения
	Итого:	234	30	204	234	30	204	

**Учебно-тематический план 2-3 года обучения
(базовый уровень 156 ч.)**

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		3 год базовый			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	4	26	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	5	45	
4.	Инструкторская и судейская практика	10	5	5	
5.	Технико - тактическая подготовка	62	5	57	
6.	Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные упражнения
	Итого:	156	20	136	

**Содержание программы 1 года обучения
(стартовый уровень)**

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. Знакомство с боксом, как с самым популярным в мире видом единоборств. Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков.

Практика.

Упражнения общей физической подготовки		
1.	Общеразвивающие и гимнастические упражнения.	Эти упражнения направлены, преимущественно, на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие двигательных качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту, ловкость. Комплекс упражнений ОРУ.
2.	Упражнения с отягощениями.	Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. Наклоны, приседания, повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений.

3.	Ходьба, бег, прыжки	Ходьба, бег на дистанцию, длительный медленный бег, быстрый бег, бег с препятствиями. Бег 30-60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. 6-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с разбега.
4.	Упражнения на гимнастических снарядах	Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазание по канату, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь).
5.	Спортивные и подвижные игры	Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в защитной стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) с места и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Эстафеты на быстроту и ловкость.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений, заданий, комплексов.

Практика.

Упражнения специальной физической подготовки		
1.	Упражнения со скакалкой	Длительные прыжки и подскоки через скакалку, упражнения со скакалкой длятся 5-15 минут.
2.	Упражнения с «мешком»	Одиночные удары, потом – два последовательных в разном сочетании, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длинные и короткие, как при боковом положении боксера, так и при фронтальном.
3.	Упражнения с грушей	Одиночные, двойные и серийные удары, развивающие чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.
4.	Упражнения с «пневматической грушей»	Длинные ритмичные удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости мышц верхнего плечевого пояса.

5.	Упражнения с боксерскими «лапами»	Комбинации с акцентированием какого-нибудь удара.
----	-----------------------------------	---

4. Техника – тактическая подготовка

Теория. Обучение технике – тактическим приёмам бокса. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Задания стартового уровня	
Положение кулака при нанесении ударов; давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед – назад, влево – вправо; передвижение в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево – вперед – вправо – назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. Удары и защиты от них. Упражнения. Прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдестепом; Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдестепом влево; Прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад; Двойные прямые удары и защита от них: Прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; Прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. Прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. Трех- и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них. Удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; Удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; Удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.	
Задания базового уровня	

Одиночные удары:

прямой удар левой (правой) - сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

боковой удар левой (правой) - сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий; удар **снизу** левой (правой) - сильный длинный и короткий, быстрый

длинный и короткий. **Сочетание различных ударов:**

повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

серийные удары – последовательное нанесение трех, четырех и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты.

Уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево.

Остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, кистью.

Сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

Сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо-прямой удар правой в голову; уклон влево-боковой удар левой в голову и переключение от

ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т.д.

5. Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Содержание программы 2-3 года обучения (базовый уровень)

1. Вводное занятие

Теория. Беседа «Требования техники безопасности на занятиях».

Инструктаж по Т.Б.

Практика. Общеразвивающие упражнения.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. Знакомство с боксом, как с самым популярным в мире видом единоборств. Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков.

Практика.

Упражнения общей физической подготовки		
1.	Общеразвивающие и гимнастические упражнения.	Эти упражнения направлены, преимущественно, на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие двигательных качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту, ловкость. Комплекс упражнений ОРУ.
2.	Упражнения с отягощениями.	Комплекс упражнений на развитие силы и выносливости. Наклоны, приседания, повороты туловища выполняют сначала без отягощений,

		потом с отягощениями и снова без отягощений.
3.	Упражнения с набивными мячами.	Мяч перебрасывают из разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками, перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.
4.	Ходьба, бег, прыжки	Ходьба, бег на дистанцию, длительный медленный бег, быстрый бег, бег с препятствиями. Бег 30-60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. 6-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с разбега.
5.	Упражнения на гимнастических снарядах	Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазание по канату, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь).
6.	Акробатика	Кувырки: вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены с помощью тренера. Мостик из положения лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью тренера).
7.	Спортивные и подвижные игры	Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в защитной стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) с места и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Эстафеты на быстроту и ловкость.

Данная тема реализуется по ссылке: <https://vk.com/club151512207>

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений, заданий, комплексов.

Практика.

Упражнения специальной физической подготовки		
1.	Упражнения с отягощениями	Упражнения с не большими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитой.
2.	Упражнения со скакалкой	Длительные прыжки и подскоки через скакалку, упражнения со скакалкой длятся 5-15 минут.

3.	Упражнения с «мешком»	Одиночные удары, потом – два последовательных в разном сочетании, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длинные и короткие, как при боковом положении боксера, так и при фронтальном.
4.	Упражнения с грушей	Одиночные, двойные и серийные удары, развивающие чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.
5.	Упражнения с «пневматической грушей»	Длинные ритмичные удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости мышц верхнего плечевого пояса.
6.	Упражнения с мячом на резинах (пинчбол)	Например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу.
7.	Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол)	Одиночные удары – прямые, сбоку и снизу.
8.	Упражнения с боксерскими «лапами»	Комбинации с акцентированием какого-нибудь удара.

4. Инструкторская и судейская практика

Теория. Беседы, семинары. Обязанности и права участников соревнований: общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров, оформление места соревнования, площадки. Система оценки: зачёт/не зачёт. **Практика.** Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора (инструкторская практика). Подача команды. Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).

5. Техника – тактическая подготовка

Теория. Обучение технике – тактическим приёмам бокса. Методические указания, корректирующие замечания для правильного исполнения упражнений.

Практика.

Задания стартового уровня
Положение кулака при нанесении ударов; давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам». Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед – назад, влево – вправо; передвижение в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево – вперед – вправо – назад и то же в другую сторону (8-ки);
передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. Удары и защиты от них. Упражнения. Прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдестепом; Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдестепом влево; Прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад; Двойные прямые удары и защита от них: Прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; Прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. Прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. Трех- и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них. Удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; Удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки; Удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом; Удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.
Задания базового уровня

Одиночные удары:

прямой удар левой (правой) - сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

боковой удар левой (правой) - сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий; удар **снизу** левой (правой) - сильный длинный и короткий, быстрый

длинный и короткий. **Сочетание различных ударов:**

повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

серийные удары – последовательное нанесение трех, четырех и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты.

Уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево.

Остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, кистью.

Сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

Сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – уклон вправо-прямой удар правой в голову; уклон влево-боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т.д.

Атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову.

Атака боковыми ударами левой и правой в голову.

Атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности. **Атака разнотипными ударами** (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище.

Встречная контратака прямым ударом левой (правой) в голову под левую (правую) руку и через левую (правую) руку («кресс») противника с уклоном влево (вправо).

Ответная контратака прямым ударом правой (левой) в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого удара левой в голову и т.д.

Ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Тактические действия.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. **Подготовительные действия** (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Действия на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию.

Тактические действия в работе с боксёром - левшой.

6.Итоговое занятие.

Теория. Беседа «Активное лето» (план упражнений для самостоятельной работы).

Практика. Промежуточная аттестация контрольные упражнения.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1 год обучения (стартовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Технико – тактическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.
2-3 год обучения (базовый уровень)				
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
4.	Инструкторская и судейская практика	Беседа – лекция, теоретические и практические занятия.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
5.	Технико – тактическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Методическая литература, спортивный инвентарь.
6.	Итоговое занятие	Беседа, практическое занятие.	Словесные, наглядные, практические.	Спортивный инвентарь.

Материально – техническое обеспечение программы

Помещение для занятий, инвентарь	Спортивный зал с рингом, боксерские снаряды (мешки, груши, лапы, манекены), штанги и гантели для силовых тренировок, скакалки, маты, гимнастические стенки и снаряды для ОФП, а также раздевалка и душевые.
Защитное оборудование	Перчатки, капы, бинты и шлем.
Спортивная форма и обувь	Спортивная форма и обувь.

Учебно – информационное обеспечение программы

Список литературы для тренера – преподавателя

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н.Блеер, Ф.П.Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: «Академия», 2010. - 464 с.
2. Брайент, Д. Психология в современном спорте / Д. Брайент, Ж. Кретти. -М.; Физкультура и спорт, 1978.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева. - М.; ТВТ Дивизион, 2005.
4. Выдрин, В.М. Спорт в современном обществе/ В.М. Выдрин. - М.;Физкультура и спорт, 1980.
5. Зимкин, Н.В. Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте / Н.В. Зимкин. - М.; Физкультура и спорт, 1972.
6. Калмыков, Е.В. Рекомендации по составлению программы по боксу и кикбоксингу/ Е.В. Калмыков. - М.; РГУФК, 2008.
- 7.Линейкин, М.Л. Внушение и мы / М.Л. Линейкин.- М.; Знание, 1983.
8. Параносич, В. Психодинамика спортивной группы (советы тренеру) / В.Параносич, Л. Лазаревич. - М.; Физкультура и спорт, 1977.
9. Романов, А.О. Учебник спортсмена / А.О. Романов. - М.; Физкультура и спорт, 1964.
- 10.Рудик, П.А. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. / П.А. Рудик, А.Ц. Пуни, Н.А. Худадов. - М.; Физкультура и спорт, 1968.
11. Рудик, П.А. Психология спорта / П.А. Рудник. - М.; Физкультура и спорт, 1968.
12. Суслов, Ф.П. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Ф.П. Суслов, Д.А.Тышлер. - М.; СпортАкадемПресс, 2001.
13. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.;Физкультура и спорт, 1980.

для учащихся

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта. Толковый словарь-справочник / А.Н.Блеер, Ф.П.Суслов, Д. А. Тышлер. - М.: «Академия», 2010. - 464 с.

2. Брайент, Д. Психология в современном спорте / Д. Брайент, Ж. Кретти. -М.; Физкультура и спорт, 1978.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева. - М.; ТВТ Дивизион, 2005.

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Бокс» физкультурно – спортивной направленности на 2025-2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026г.

3. Продолжительность учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 занятия, 1 занятие продолжительностью 45 минут, перемена между занятиями 5 -10 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Наполняемость	Количество часов в неделю	Количество часов за 1 полугодие	Количество часов за 2 полугодие	Количество часов в год
Богуславский А.В. группа № 1	3	12	4	69	87	156
Богуславский А.В. группа № 2	3	12	6	104	130	234
Богуславский А.В. группа № 3	2	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	День недели	Время
1.	Богуславский А.В. группа № 1	Вторник, четверг Суббота	19.15 -20.00 18.20-19.55
2.	Богуславский А.В.	Вторник, четверг	17.35-19.10

	группа № 2	пятница	16.40-18.15
3.	Богуславский А.В. группа № 3	Вторник, четверг Суббота	15.55-17.30 15.00-16.35

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г

8. Каникулы

Летние: 31.05.2026 г. – 01.09.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б., общеразвивающие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				50
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4			Беседа: «Бокслюбительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7			ОРУ и гимнастические упражнения.	2

8			Ходьба, бег, прыжки.	2
9			Упражнения с отягощениями.	2
10			Упражнения с отягощениями.	2
11			Ходьба, бег, прыжки.	2
12			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
14			Упражнения с отягощениями.	2
15			Ходьба, бег, прыжки.	2
16			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
17			Спортивные и подвижные игры.	2
18			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19			Упражнения с отягощениями.	2
20			Спортивные и подвижные игры.	2
21			Ходьба, бег, прыжки.	2
22			Спортивные и подвижные игры.	2
23			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
24			Упражнения с отягощениями.	2
25			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
26			Спортивные и подвижные игры.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				78
27			Методические указания. Упражнения соскалкой.	2
28			Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
29			Упражнения с «мешком».	2
30			Упражнения с «мешком».	2
31			Упражнения с «мешком».	2
32			Упражнения с «мешком».	2
33			Упражнения с «мешком».	2

34			Упражнения с «мешком».	2
35			Методические указания. Упражнения с грушей.	2
36			Упражнения с грушей.	2
37			Упражнения с грушей.	2
38			Упражнения с грушей.	2
39			Упражнения с грушей.	2
40			Упражнения с грушей.	2
41			Упражнения с грушей.	2
42			Упражнения с грушей.	2
43			Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
44			Упражнения с «пневматической грушей».	2
45			Упражнения с «пневматической грушей».	2
46			Упражнения с «пневматической грушей».	2
47			Упражнения с «пневматической грушей».	2
48			Упражнения с «пневматической грушей».	2
49			Упражнения с «пневматической грушей».	2
50			Упражнения с «пневматической грушей».	2
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Упражнения со скакалкой.	2
55			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
56			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
57			Упражнения с боксёрскими «лапами»,	2

			упражнения со скакалкой.	
58			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
59			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
60			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
61			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
62			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
63			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
64			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
65			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
4. Тема: Техничко – тактическая подготовка				68
66			Положение кулака, боевая стойка.	2
67			Передвижения.	2
68			Передвижения.	2
69			Передвижения.	2
70			Передвижения в боевой стойке.	2
71			Передвижения в боевой стойке.	2
72			Передвижения в боевой стойке.	2
73			Передвижения в боевой стойке.	2
74			Передвижения в боевой стойке.	2
75			Передвижения в боевой стойке.	2
76			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
77			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
78			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
79			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
80			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
81			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
82			Удары и защиты от них. Упражнения.	2

83			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
84			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
85			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
86			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
87			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
88			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
89			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
90			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
91			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
92			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
93			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
94			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
95			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
96			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
97			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
98			Одиночные удары снизу и защиты от них.	2
99			Сочетание различных ударов.	2
100			Сочетание различных ударов.	2
101			Сочетание различных ударов.	2
102			Сочетание различных ударов.	2
103			Сочетание различных ударов.	2
104			Сочетание различных ударов.	2
105			Сочетание различных ударов.	2
106			Сочетание различных ударов.	2
107			Сочетание различных ударов.	2
108			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
109			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
110			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
111			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2

112			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
113			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
114			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
115			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
116			Сочетание приёмов защиты с ударами.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				60
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4			Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
8			Ходьба, бег, прыжки.	2
9			Упражнения с отягощениями.	2
10			Упражнения с отягощениями.	2

11			Ходьба, бег, прыжки.	2
12			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
14			Упражнения с отягощениями.	2
15			Ходьба, бег, прыжки.	2
16			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
17			Спортивные и подвижные игры.	2
18			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19			Упражнения с отягощениями.	2
20			Спортивные и подвижные игры.	2
21			Ходьба, бег, прыжки.	2
22			Спортивные и подвижные игры.	2
23			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
24			Упражнения с отягощениями.	2
25			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
26			Спортивные и подвижные игры.	2
27			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
28			Спортивные и подвижные игры.	2
29			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
30			Упражнения с отягощениями.	2
31			Спортивные и подвижные игры.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				102
32			Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
33			Упражнения с «мешком».	2
34			Упражнения с «мешком».	2
35			Методические указания. Упражнения с грушей.	2
36			Упражнения с грушей.	2
37			Упражнения с грушей.	2

38			Упражнения с грушей.	2
39			Упражнения с грушей.	2
40			Упражнения с грушей.	2
41			Упражнения с грушей.	2
42			Упражнения с грушей.	2
43			Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
44			Упражнения с «пневматической грушей».	2
45			Упражнения с «пневматической грушей».	2
46			Упражнения с «пневматической грушей».	2
47			Упражнения с «пневматической грушей».	2
48			Упражнения с «пневматической грушей».	2
49			Упражнения с «пневматической грушей».	2
50			Упражнения с «пневматической грушей».	2
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Упражнения со скакалкой.	2
55			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
56			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
57			Упражнения с боксёрскими «лапами», упражнения со скакалкой.	2
58			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
59			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
60			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2

61			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
62			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
63			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
64			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
65			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
66			Положение кулака, боевая стойка.	2
67			Передвижения.	2
68			Передвижения.	2
69			Передвижения.	2
70			Передвижения в боевой стойке.	2
71			Передвижения в боевой стойке.	2
72			Передвижения в боевой стойке.	2
73			Передвижения в боевой стойке.	2
74			Передвижения в боевой стойке.	2
75			Передвижения в боевой стойке.	2
76			Упражнения с грушей.	2
77			Упражнения с грушей.	2
78			Упражнения с грушей.	2
79			Упражнения с грушей.	2
80			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
81			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
82			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
4. Тема: Техничко – тактическая подготовка				68
83			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
84			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
85			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
86			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
87			Одиночные удары.	2

88			Одиночные удары.	2
89			Одиночные удары.	2
90			Одиночные удары.	2
91			Одиночные удары.	2
92			Сочетание различных ударов.	2
93			Сочетание различных ударов.	2
94			Сочетание различных ударов.	2
95			Сочетание различных ударов.	2
96			Сочетание различных ударов.	2
97			Сочетание различных ударов.	2
98			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
99			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
100			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
101			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
102			Атака.	2
103			Атака.	2
104			Атака.	2
105			Контратака.	2
106			Контратака.	2
107			Контратака.	2
108			Контратака.	2
109			Тактические действия.	2
110			Тактические действия.	2
111			Тактические действия.	2
112			Тактические действия.	2
113			Тактические действия.	2
114			Тактические действия.	2
115			Тактические действия.	2
116			Тактические действия.	2

5. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				40
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4			Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
8			Ходьба, бег, прыжки.	2
9			Упражнения с отягощениями.	2
10			Упражнения с отягощениями.	2
11			Ходьба, бег, прыжки.	2
12			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13			Упражнения на гимнастических снарядах.	2

14			Упражнения с отягощениями.	2
15			Ходьба, бег, прыжки.	2
16			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
17			Спортивные и подвижные игры.	2
18			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19			Упражнения с отягощениями.	2
20			Спортивные и подвижные игры.	2
21			Ходьба, бег, прыжки.	2
3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				100
22			Спортивные и подвижные игры.	2
23			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
24			Упражнения с отягощениями.	2
25			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
26			Спортивные и подвижные игры.	2
27			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
28			Спортивные и подвижные игры.	2
29			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
30			Упражнения с отягощениями.	2
31			Спортивные и подвижные игры.	2
32			Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
33			Упражнения с «мешком».	2
34			Упражнения с «мешком».	2
35			Методические указания. Упражнения с грушей.	2
36			Упражнения с грушей.	2
37			Упражнения с грушей.	2
38			Упражнения с грушей.	2
39			Упражнения с грушей.	2
40			Упражнения с грушей.	2

41			Упражнения с грушей.	2
42			Упражнения с грушей.	2
43			Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
44			Упражнения с «пневматической грушей».	2
45			Упражнения с «пневматической грушей».	2
46			Упражнения с «пневматической грушей».	2
47			Упражнения с «пневматической грушей».	2
48			Упражнения с «пневматической грушей».	2
49			Упражнения с «пневматической грушей».	2
50			Упражнения с «пневматической грушей».	2
51			Упражнения с «пневматической грушей».	2
52			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие учебного года				
53			Упражнения со скакалкой.	2
54			Упражнения со скакалкой.	2
55			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
56			Методические указания. Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
57			Упражнения с боксёрскими «лапами», упражнения со скакалкой.	2
58			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
59			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
60			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
61			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
62			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
63			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2

64			Упражнения с боксёрскими «лапами». Упражнения со скакалкой.	2
65			Упражнения с боксёрскими «лапами».	2
66			Положение кулака, боевая стойка.	2
67			Передвижения.	2
68			Передвижения.	2
69			Передвижения.	2
70			Передвижения в боевой стойке.	2
71			Передвижения в боевой стойке.	2
4. Инструкторская и судейская практика				22
72			Обязанности и права участников соревнований: общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров, ОФП.	2
73			Оформление места соревнования, площадки. ОФП.	2
74			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
75			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
76			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
77			Подача команды.	2
78			Подача команды.	2
79			Подача команды.	2
80			Практические занятия и самостоятельное обслуживание соревнований (ассистент судьи).	2
81			Инструкторская практика.	2
82			Инструкторская практика.	2
5. Тема: Техничко – тактическая подготовка				68
83			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
84			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
85			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
86			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
87			Одиночные удары.	2
88			Одиночные удары.	2

89			Одиночные удары.	2
90			Одиночные удары.	2
91			Одиночные удары.	2
92			Сочетание различных ударов.	2
93			Сочетание различных ударов.	2
94			Сочетание различных ударов.	2
95			Сочетание различных ударов.	2
96			Сочетание различных ударов.	2
97			Сочетание различных ударов.	2
98			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
99			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
100			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
101			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
102			Атака.	2
103			Атака.	2
104			Атака.	2
105			Контратака.	2
106			Контратака.	2
107			Контратака.	2
108			Контратака.	2
109			Тактические действия.	2
110			Тактические действия.	2
111			Тактические действия.	2
112			Тактические действия.	2
113			Тактические действия.	2
114			Тактические действия.	2
115			Тактические действия.	2
116			Тактические действия.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2

117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения (156 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				30
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Терминология. Правила поведения в ДЮСШ, техника безопасности в спортзале и на ринге. ОРУ.	2
3			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
4			Беседа: «Бокс любительский и профессиональный бокс. Специфика боксёрских поединков». ОРУ и гимнастические упражнения.	2
5			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
6			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
7			ОРУ и гимнастические упражнения.	2
8			Ходьба, бег, прыжки.	2
9			Упражнения с отягощениями.	2
10			Упражнения с отягощениями.	2
11			Ходьба, бег, прыжки.	2
12			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
13			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
14			Упражнения с отягощениями.	2
15			Ходьба, бег, прыжки.	2
16			Упражнения на гимнастических снарядах.	2

3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				50
17			Спортивные и подвижные игры.	2
18			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
19			Упражнения с отягощениями.	2
20			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
21			Спортивные и подвижные игры.	2
22			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
23			Спортивные и подвижные игры.	2
24			Упражнения на гимнастических снарядах.	2
25			Упражнения с отягощениями.	2
26			Спортивные и подвижные игры.	2
27			Методические указания. Упражнения с «мешком».	2
28			Упражнения с «мешком».	2
29			Упражнения с «мешком».	2
30			Методические указания. Упражнения с грушей.	2
31			Упражнения с грушей.	2
32			Упражнения с грушей.	2
33			Упражнения с грушей.	2
34			Упражнения с грушей.	2
35			Упражнения с грушей.	2
Итого за 1 полугодие:				70
2 полугодие учебного года				
36			Упражнения со скакалкой.	2
37			Упражнения со скакалкой.	2
38			Методические указания. Упражнения с «пневматической грушей».	2
39			Упражнения с «пневматической грушей».	2
40			Упражнения с «пневматической грушей».	2
41			Упражнения с «пневматической грушей».	2

4. Инструкторская и судейская практика				10
42			Обязанности и права участников соревнований: общие обязанности судей, обязанности и права участников соревнований, обязанности главного судьи, секретаря и его заместителей, контролеров, ОФП.	2
43			Оформление места соревнования, площадки. ОФП.	2
44			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
45			Проведение комплексов ОРУ и специальных физических упражнений в качестве инструктора.	2
46			Инструкторская практика.	2
5. Тема: Техничко – тактическая подготовка				62
47			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
48			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
49			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
50			Удары и защиты от них. Упражнения.	2
51			Одиночные удары.	2
52			Одиночные удары.	2
53			Одиночные удары.	2
54			Одиночные удары.	2
55			Одиночные удары.	2
56			Сочетание различных ударов.	2
57			Сочетание различных ударов.	2
58			Сочетание различных ударов.	2
59			Сочетание различных ударов.	2
60			Сочетание различных ударов.	2
61			Сочетание различных ударов.	2
62			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
63			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
64			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
65			Сочетания приёмов защит с ударами.	2
66			Атака.	2

67			Атака.	2
68			Атака.	2
69			Контратака.	2
70			Контратака.	2
71			Контратака.	2
72			Контратака.	2
73			Тактические действия.	2
74			Тактические действия.	2
75			Тактические действия.	2
76			Тактические действия.	2
77			Тактические действия.	
5. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				86
Всего:				156

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Определение степени спортивной пригодности (СП) начинается с освидетельствования ребёнка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) к занятиям боксом.

Промежуточная аттестация контрольные упражнения круговой тренировки

Простая программа. Она состоит из:

1. Разминки. Необходимо быстро ходить на месте. Разводить руки по сторонам. Продолжительность – 20 сек.
2. Подтягивания. Если нет турника, можно отжаться от стула или скамейки. Продолжительность – 40 сек. Число раз – максимально возможное.
3. 30 приседаний.
4. Снова отжимания, но только от пола. Продолжительность – минута. Число раз – максимальное.
5. Выпады ногами по сторонам. Каждой ногой совершается 15 раз.
6. Позиция: лежащая на спине. 20 подъёмов корпуса.
7. Минутный бег на месте.

Круг выполняет в интенсивном темпе. Такой цикл необходимо повторять минимум 3 раза. Также требуется реализовывать и силовую программу.

Круговая тренировка боксеров в СССР реализовывалась по такому шаблону – алгоритму:

1. Прыжки через лавочку. Это занятие на развитие икр и связок стопы. Также оно помогает лучше удерживать равновесие.

2. Реализация прямых ударов с наличием сопротивления. Темп назначается индивидуально. Для работы применяются настенные блоки или жгуты.

3. Качание пресса в лежащей позиции на полу. Наклоны корпуса сочетаются с резким выдохом в последнем положении.

4. Работа со штангой: снаряд выбрасывается вперёд в стоячем положении. Так развивается взрывной потенциал и динамика действия мускулатуры рук. Масса снаряда – индивидуальна. Снаряд нужно удерживать пальцами на линии груди. Требуется взрыв. Он связан с начальным мышечным напряжением.

5. Прыжки на лавку и поединок с тенью. Это развитие взрывного потенциал мускулатуры ног. Важно во время приземления сохранять наименьший интервал контакта стоп с поверхностью. При отталкивании прыжок совершается на максимально возможную высоту.

6. Работа с тяжёлым мячом (медицинболом). Он выкидывается от плеча вперёд. Так улучшается динамика действия рук и координация. Темп интенсивный.

7. Кувырки. С их помощью улучшается вестибулярная стойкость.

8. Работа с напольной штангой. Снаряд выталкивается то одной, то второй рукой вперёд. Это развитие выносливости рук и боковых мышц корпуса. Исходная позиция – классическая стойка. Процесс строится на исходном мощном ускорении без замаха.

9. Ещё одни прыжки, но только через козла. Здесь развивается координация, и боец учится скрупулёзно рассчитывать движения по мощности, вектору и динамике.

10. Работа с кувалдой. Ей нужно ударять по крышке от грузовика. Так суставы рук становятся подвижнее, улучшается эластичность мышц. Удар нужно комбинировать с резкими выдохами.

Это цикл ОФП в круговой тренировке боксёров. Но также требуются и профильные системы с работой на боксёрских снарядах.

Здесь в круговой системе значатся такие пункты:

1. Груша пневматического типа. Это развитие лучшей динамики и координации.

2. Работа с тяжёлым мешком. Развитие силы, выносливости и скорости ударов.

3. Работа с подвесной грушей. Улучшение координации и динамики движений, и точности ударов.

4. Работа с лёгким мешком. Улучшение техники исполнения боковых ударов.

5. Передвижения. Улучшения координации действий ног.

6. Проведение мощных прямых точечных ударов по настенной подушке. Так развивается специфичное ощущение удара.

7. Удары по воздуху. Они совершаются при удерживании гантелей в руках. Работа должны быть взрывной. У ударов максимальное исходное ускорение без замахов.

8. Нырки. Это улучшение вестибулярной стойкости.

9. Работа с напольной грушей. Здесь оттачиваются прямые и боковые атаки. Улучшается ощущение дистанции, координация и динамика.

Критерии выполнения контрольных упражнений круговой тренировки промежуточной аттестации.

Высокий уровень – точное и своевременное исполнений упражнений, связанных с обязательными для бокса специальными навыками.

Средний уровень – точное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Низкий уровень – старательное исполнение упражнений с рядом технических ошибок.

Приложение 3

Методические материалы программы Структура (алгоритм) учебного занятия примерный план

Тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия делится на физиологическую разминку и образовательную часть. Физиологическая разминка предусматривает: а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания; б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В образовательной части обучающиеся выполняют специализированные упражнения для боксера, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста обучающихся, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Следует также учитывать индивидуальные особенности боксера. В подготовительной части нельзя уделять много внимания развитию таких качеств, как сила и выносливость. Специальные подготовительные упражнения должны соответствовать задачам тренировки. В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи: а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; б) психологическая подготовка, вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям; в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности.

Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервные напряжения после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.).

Типовую структуру занятия не следует понимать, как что-то незыблемое и шаблонное; ее можно изменять в зависимости от конкретных условий. Овладение техникой и тактикой сложных действий в боксе происходит не только во время реализации основных задач, но и задач вспомогательного характера, направленных на подготовку к основной работе и правильное ее завершение.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
1. Подготовительная часть 20мин	Построение, расчет, рапорт. 1. Ходьба. И.П.- кисти в замок. Круговые движения кистями, головой. 2. Бег. Бег спиной вперед. 3. Бег с захлестыванием голени. 4. Бег с высоким подниманием бедра. 5. И.П. Руки на поясе. Передвижения приставными шагами левым-правым боком. 6. И.П.-руки вперед. 1-4 Круговые движения предплечьями внутрь и наружу. 7. И.П.-Руки к плечам. 8. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад. 9. И.П.-Руки вперед. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад. 10. И.П.-Руки согнуты в локтях, ладонями внутрь. 1-4 Круговые движения руками вперед-назад, поглаживая голову. 11. И.П.-Руки на поясе 1-4- Наклоны в стороны. 12. И.П.-Руки перед грудью. 1-4-Ходьба выпадами с поворотами туловища в одноименную сторону. 13. Тоже спиной вперед. 14. И.П.- тоже. 1-2-Повороты туловища, 3-наклон вперед. 15. Тоже спиной вперед	5 мин. 1 мин. 3 мин. 2 круга 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 16 раз 15 -16 раз 16 раз	Сообщение задач урока. Отметить присутствующих. ОРУ в движении в колонну по1. Медленно. Смотреть через левое плечо. Касаясь пятками ягодиц. Руки согнуты в локтях под прямым углом. Касаясь коленями ладоней. Ноги вместе не составлять, высоко не выпрыгивать. Медленно. Выпрямляя руки. Руки прямые. Касаясь ладонями и предплечьями головы. Усиливая наклон махом руки вверх через сторону. Если кто-то собьется, то надо принять исходное положение: шаг левой вперед, поворот влево. И снова начать движение. Ноги не сгибать, касаться пола рукой. Выпрямляясь, сразу выполнять поворот.

2. Основная часть занятия 60 мин	См. Раздел Методика проведения первого занятия.		
3. Заключительная часть занятия. 10 мин.	1. «Пятнашки» ногами. 2. Борьба в боевой стойке. 3. И.П. -лежа на спине. Подъем ног и касание пола за головой. 4. И.П. –упор лежа. Сгибание-разгибание рук.	1-2 мин. 15 раз 20 раз 3 мин.	Упражнения в парах. Можно положить руки на плечи противника. Упр. В парах. Захваты за голову и туловище. Без бросков и подножек. ОРУ на месте. Руки вдоль туловища. Руки разгибать до конца. Туловище держать прямо. Подведение итогов занятия.

Приложение 4

Инструкция по технике безопасности для обучающихся на занятиях по боксу

1. Общие правила безопасности.

1.1. К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

1.5. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние

предметы.

2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортивных сооружений.

3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.

3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортивных сооружений.

3.5. Знать и соблюдать правила бокса и правила спортивной школы.

3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего.

3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.

3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.

3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).

3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.

3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.

3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.

3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.

3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.

3.19. С уважением относиться друг к другу.

3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.21. Никогда не спорить с тренером.

3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро,

без колебаний и промедления.

3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.

3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора сооружений.

3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора сооружений.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером - преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.

4.2. Занимающиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.

4.3. В заключении необходимо отключить все электроприборы, освещение.

4.4. Обучающиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.

4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.