

Департамент образования  
Администрации муниципального образования "Город Архангельск"  
Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
муниципального образования "Город Архангельск"  
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол № 3  
« 28 » 04 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО «Центр «Архангел»  
А.А. Фомин  
« 4 » 04 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«БОКС»**  
для обучающихся  
6 - 18 лет  
срок реализации программы  
1 год

**Тункин Юрий Игоревич,**  
педагог дополнительного образования  
МАУ ДО «Центр «Архангел»

г. Архангельск  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Учебный план .....	7
Календарно-тематическое планирование.....	7
Содержание программы .....	15
Формы аттестации и оценка образовательных результатов.....	17
Методическое обеспечение программы.....	20
Материально-техническое обеспечение программы.....	23
Диагностический инструментарий.....	25
Прогнозируемые результаты и оценка результативности.....	26
Список информационных ресурсов и литературы.....	27
Приложение. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.	28
Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу.....	29

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на укрепление здоровья детей и подростков и их всесторонне физическое развитие, является продолжением дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами бокса». Программа направлена на отработку основных ударов в боксе, что позволяет отбирать перспективных детей для дальнейших занятий данным видом спорта.

### **Актуальность:**

- возрастание интереса детей и молодёжи к боксу как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты;
- является приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- признание бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- практической значимостью бокса, заключающейся в профессиональной ориентации обучающихся и подготовке юношей к службе в рядах Вооружённых сил России.

**Возможность использования программы в других образовательных системах.** Данная программа реализуется в МАУ ДО "Центр "Архангел". Программа может быть использована как дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в лагерях с дневным пребыванием детей, а так же на базе школ, с которыми налажено сотрудничество.

### **Новизна программы:**

Физкультурно-спортивную деятельность в секции «Бокс» можно рассматривать как вид внеурочной деятельности в рамках федерального государственного образовательного стандарта, так как программа способствует:

- достижению личностных и метапредметных результатов (содействие гармоничному физическому развитию, воспитание ценностных ориентаций на здоровый и безопасный образ жизни; развитие волевых и нравственных качеств и т.д.);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта; углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах и др.).

**Цель** - формирование условий для развития общей физической культуры обучающихся посредством занятий в секции «Бокс».

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной работы.

**Задачи:**

Образовательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям боксом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники бокса;

Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья учащихся и формирование основ здорового образа жизни;

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств личности.
- популяризация бокса, игровых видов спорта, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха.

Тренировочный процесс юных спортсменов осуществляется на основе общих и специфических принципах. К **основным принципам** относятся принципы всесторонности, сознательности и активности, постепенности, повторности, наглядности и индивидуализации.

**Отличительные особенности программы:**

1. Укрепление здоровья; развитие выносливости, координации, реакции. Для ребят младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

2. Программа предполагает проведение занятий с использованием дистанционных технологий. Для этого подобраны соответствующие электронные ресурсы в сети Интернет, которые включают материалы для просмотра комплексов общеразвивающих упражнений, видео-уроки по ОФП, мастер-классы по боксу, рекомендации по ЗОЖ. Материалы размещаются в группе ВКонтакте «Бокс для начинающих», г. Архангельск.

**Возраст и краткая характеристика обучающихся:**

По программе могут обучаться мальчики и девочки в одновозрастных группах в возрасте от 8 до 18 лет, прошедшие обучение по программе «Общая физическая подготовка с элементами бокса», или занимавшиеся в другой спортивной секции, или учащиеся с хорошей координацией. Обязательно допуск врача. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

### **Объем программы и режим занятий:**

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель – 36. Общий объем программы - 72 учебных часа. Режим занятий - 1 раз в неделю по 2 часу занятия. Длительность занятий определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН - до 45 минут.

**Формы работы:** групповые и коллективные (игровая деятельность) занятия. Обучение происходит в группе, индивидуальное обучение не предусмотрено. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части (тренировки на оттачивание упражнений), что способствует наиболее полному усвоению материала обучающимися

**К специфическим принципам** спортивной тренировки относятся:

1. Единство общей и специальной подготовки спортсмена;
2. Непрерывность тренировочного процесса;
3. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок;
4. Волнообразное изменение тренировочных нагрузок;
5. Цикличность тренировочного процесса;

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;

На тренировочных занятиях применяются следующие **методы обучения** спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);

-наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы).

-практический:

- методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

**Средствами обучения** и тренировки юного боксёра являются следующие виды тренировок (упражнений): разминка, бой с тенью, Школа бокса, с партнёром в перчатках, удары по боксёрским снарядам (мешок, насыпная и пневматическая груши), удары по лапам, условный бой, спарринг, гимнастика боксёра, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол), бег, прыжки в высоту и длину, упражнения с теннисным мячом, упражнения успокаивающего характера на ходу и на месте.

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах. Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся служат: состояние здоровья занимающихся; стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий; гармоничное развитие занимающихся; уровень освоения основ знаний в

области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:**

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных приёмов техники и тактики бокса;

- выполнение установленных контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксёров: **теоретическую, физическую, технико-тактическую, а также контрольные нормативы.** Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов.

#### **Нормативно-правовое обоснование программы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).

2. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение от 4.09.2014 № 1726 – р).

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.

6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

7. Регламент независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области от 06.02.2020 № 202).

8. Устав МАУ ДО «Центр «Архангел».

9. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МАУ ДО «Центр «Архангел».

10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

**Учебно-тематический план**  
(занятия 1 раз в неделю по 2 часа, 36 недель, 72 часа в год)

№	Название раздела, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	1	3
II.	Общая и специальная физическая подготовка боксёров	2	6	8
III.	Тактико-техническая подготовка	6	14	20
IV.	Изучение ударов снизу, ударов сверху	4	12	16
V.	Специальная физическая подготовка Изучение ударов сбоку	3	12	15
VI.	Зачёты, контрольные нормативы.	-	10	10
	<b>Итого</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>72</b>

**Календарно-тематический план**  
(занятия 1 раз в неделю по 2 часа, 36 недель, 72 часа в год)

№ п/п	Недели	Раздел, тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
<b>I Вводное занятие. Теоретическая подготовка.</b>					
1.	1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях в спортивном зале, тренажерном зале. Составление расписания.	1	Теория	Беседа, наблюдение
2.		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Вводное тестирование.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
3.	2	Гигиенические требования к режиму питания спортсменов, специализированная диета. Разработка индивидуального режима питания для юных спортсменов.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>II Общая и специальная физическая подготовка боксёров</b>					
4.	2	Значение физическая культуры и спорта в жизни спортсменов.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
5.	3	Бокс в системе физического воспитания	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
6.		Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности

		занимающихся.			
7.	4	Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
8.		Упражнения в тренажерном зале: жим штанги лежа,	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
9.	5	Упражнения в тренажерном зале: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (40 раз)	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
10.		Упражнения в спортивном зале: прыжок в длину с места	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
11.	6	Упражнения в спортивном зале: толчок ядра 4 кг	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>III Тактико-техническая подготовка</b>					
12.	6	Основы техники и тактики бокса.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
13.	7	Основы методики обучения и тренировки боксёра.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
14.		Краткие сведения о физических основах спортивной тренировки. Тренировка в тренажерном зале.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
15.	8	Силовая тренировка в тренажерном зале.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
16.		Подготовительные действия, наступательные и оборонительные.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
17.	9	Наступательные действия. Атаки и контратаки. Спаринги.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
18.		Наступательные действия. Атаки и контратаки. Спаринги.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
19.	10	Планирование боя. Отличия действий левшей и правшей.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
20.		Планирование боя. Отличия действий левшей и правшей.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
21.	11	Наработка собственного стиля и манеры ведения боя. Спаринги.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности

22.		Наработка собственного стиля и манеры ведения боя. Спаринги.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
23.	12	Бой против боксера с сильным (нокаутирующим) ударом	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
24.		Бой против боксера с сильным (нокаутирующим) ударом	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
25.	13	Бой против боксера, действующего в высоком темпе	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
26.		Бой против боксера, действующего в высоком темпе	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
27.	14	Бой против боксера, непрерывно атакующего сильными ударами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
28.		Бой против боксера, непрерывно атакующего сильными ударами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
29.	15	Бой против контратакующего боксера	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
30.		Бой против контратакующего боксера	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
31.	16	Бой против боксера, умеющего искусно обыгрывать	1	Практика	Опрос, проведение игр, беседа
<b>IV. Изучение ударов снизу, ударов сверху</b>					
32.	16	Инструктаж по технике безопасности. Техника ударов снизу, их виды.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
33	17	Одиночные удары снизу в туловище левой, правой рукой, биомеханика, подводящие упражнения. Тактическое применение ударов снизу в туловище в бою. Бой с тенью.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
34	17	Удары снизу левой и правой в туловище, защиты от них.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
35	18	Одиночные удары снизу в туловище, защита и контратака одиночными ударами снизу в туловище.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
36		Одиночные удары снизу в голову, защита и контратака одиночными	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности

		ударами снизу в туловище. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах			
37	19	Одиночные удары снизу в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
38		Одиночные удары снизу в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
39	20	Двухударные атаки снизу в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
40		Двухударные атаки снизу в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
41	21	Инструктаж по технике безопасности. Техника ударов сверху, их виды.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
42		Одиночные удары сверху в туловище левой, правой рукой, биомеханика, подводящие упражнения. Тактическое применение ударов сверху в туловище в бою. Бой с тенью.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
43	22	Удары сверху левой и правой в туловище, защиты от них.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
44		Одиночные удары сверху в туловище, защита и	1	Практика	Наблюдение, анализ

		контратака одиночными ударами сверху в туловище			деятельности
45	23	Одиночные удары сверху в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
46		Двухударные атаки сверху в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
47	24	Двухударные атаки сверху в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Опрос, проведение игр, беседа
<b>V. Специальная физическая подготовка</b>					
<b>Изучение ударов сбоку</b>					
48	24	Удары сбоку, их виды, применение в бою, биомеханика ударов сбоку.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
49	25	Одиночные удары сбоку в туловище левой, правой рукой, подводящие упражнения. Бой с тенью.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
50		Удары сбоку левой и правой в туловище, защиты от них.	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
51	26	Одиночные удары сбоку в туловище, защита и контратака одиночными ударами сбоку в туловище.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
52		Одиночные удары сбоку в голову, защита и контратака одиночными ударами снизу в туловище. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
53	27	Одиночные удары сбоку в	1	Практика	Наблюдение,

		голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.			анализ деятельности
<b>54</b>		Одиночные удары сбоку в голову, защита от них. Имитационные упражнения, работа с партнером без перчаток и в перчатках. Работа на боксерских снарядах.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>55</b>	<b>28</b>	Двухударные атаки сбоку в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>56</b>		Двухударные атаки сбоку в туловище. Защита и двухударная контратака от них, работа с партнером в перчатках. Упражнения на боксерских снарядах. Упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>57</b>	<b>29</b>	Трехударные атаки ударами сбоку в туловище. Защита и трехударная контратака от них ударами снизу в туловище. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>58</b>		Трехударные атаки ударами сбоку в туловище. Защита и трехударная контратака от них ударами снизу в туловище. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>59</b>	<b>30</b>	Повторные удары левой и правой рукой в туловище, защита и контратака от	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности

		них. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами			
<b>60</b>		Повторные удары левой и правой рукой в туловище, защита и контратака от них. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>61</b>	<b>31</b>	Закрепление пройденного материала в условных боях на средней и ближней дистанции. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>62</b>		Совершенствование пройденного материала в условных и вольных боях. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами. Выполнение комплексов ОФП.	1	Практика	Опрос, проведение игр, беседа
<b>VI. Зачёты, контрольные нормативы.</b>					
<b>63</b>	<b>32</b>	Совершенствование пройденного материала в условных и вольных боях. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами. Выполнение комплексов ОФП.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
<b>64</b>		Совершенствование пройденного материала в условных и вольных боях. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами. Выполнение комплексов	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности

		ОФП.			
65	33	Закрепление пройденного материала в условных боях на средней и ближней дистанции. Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
66		Повторные удары левой и правой рукой в сочетании «туловищеголова» или «головатуловище». Работа с партнером в перчатках, упражнения на боксерских снарядах, упражнения с гантелями и набивными мячами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
67	34	Повторение пройденного материала за год.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
68		Повторение пройденного материала за год.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
69	35	Выполнение контрольных нормативов	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
70		Выполнение контрольных нормативов	1	Практика	Опрос, проведение игр
71	36	Выполнение контрольных нормативов	1	Практика	Опрос, проведение игр
72		Выполнение контрольных нормативов	1	Практика	Опрос, проведение игр
<b>Итого:</b>			72		

**Формы проведения занятий и виды деятельности:**

**Однонаправленные занятия** - посвящены только одному из компонентов подготовки: технике, тактике.

**Комбинированные занятия** - включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и интеллектуальная подготовка; техническая и тактическая подготовка.

**Целостно-игровые занятия** - построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

**Контрольные занятия** – проведение соревнований, выполнению контрольных упражнений, тестирование

## Содержание

### Структура учебного занятия

1. Вводная часть. На данном этапе проводится подготовка к занятию, включающая разминочные упражнения, разогрев для всех частей тела, подготовка к занятиям, отметка посещаемости.
2. Основная часть. Состоит из ОФП, повторения старого материала, разучивание нового материала, оттачивание мастерства.
3. Заключительная часть. Включает домашнее задание, закрепление изученного материала, может включать в себя игры на ловкость, реакцию, скорость.

**Каждый раздел программы носит комбинированный характер, включает в себя теоретические и практические занятия.**

#### **1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка**

Основная задача: Развивать у детей мотивацию к занятиям боксом.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции бокса.

Тема: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Гигиенические требования к режиму питания спортсменов, специализированная диета.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами режима труда и отдыха юных боксёров, режима питания.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка боксёров**

Тема: Общая и специальная физическая подготовка боксёров.

Основная задача: научить юных спортсменов основным элементам ОФП.

Практика: Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными, теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, обручами, прыжки с разбега в длину и высоту. Подвижные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости: с партнёром во время овладения и совершенствования технических приёмов.

Специальные упражнения стоя на месте и на ходу. Упражнения на боксёрских снарядах: мешке, грушах, подвесном теннисном мяче (пунктболе), мяче на резинах (пинчболе), на лапах.

Развитие специальной выносливости.

Упражнения с партнёром во время изучения и совершенствования технических и тактических навыков в условных и вольных учебных боях. Упражнения в заданном темпе на боксёрских снарядах и лапах.

Спортивные игры.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции, бег интервальный и в переменном темпе, кроссы. Упражнения в силовой выносливости с соупражняющимся в борьбе в стойке, на сопротивление, с отягощениями.

### **3.Тактико-техническая подготовка**

Тема: Тактическая подготовка.

Основная задача: Обучение тактике бокса.

Практика: Подготовительные действия – подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки. Избрание защитных действий, как исходных положений для последующей контратаки.

Тема: Техническая подготовка.

Основная задача: Обучение технике бокса.

Практика: Классификация боксёрских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защиты от контрударов. Ложные действия и их применение. Передвижения, манёвренность, использование обманных действий. Выходы из угла и от канатов ринга.

### **4.Изучение ударов снизу, ударов сверху**

Основная задача: целью занятий является ознакомление обучающихся с техникой нанесения ударов снизу, сверху в туловище и голову, их тактическое применение, биомеханику ударов снизу, сверху, положение кулака при ударе, виды ударов снизу, сверху.

Практика: общеразвивающие упражнения (различные виды ходьбы, различные виды бега, различные упражнения общего характера для развития двигательных навыков; выполнение подводящих упражнений; выполнение имитационных упражнений (удары снизу); выполнение упражнений с партнером в перчатках и без перчаток.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно.

## **5. Специальная физическая подготовка. Изучение ударов сбоку**

Тема: СФП, Изучение ударов сбоку

Основная задача: обучение и отработка техники боковых ударов.

Практика: практические занятия включают в себя изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение боковых ударов в голову и туловище. Защиты от них. Изучение встречной ответной контратаки. Применение пройденного материала в условных и вольных боях.

## **6. Зачёты и контрольные нормативы.**

Основная задача: Оценка уровня подготовки обучающихся.

Практика: Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Выявление уровня освоения основ тактической и технической подготовки занимающихся.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Аттестация учащихся занимающихся по программе «Бокс» 1 год обучения проводится в учебном году 2 раза: промежуточная по итогам изучения программы первого полугодия, промежуточная по итогам изучения программы второго полугодия. Сроки проведения аттестации: декабрь, май.

Формы проведения аттестации: сдача контрольных нормативов, контрольные спарринги. Результаты аттестации учащихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- насколько достигнуты каждым учащимся планируемые результаты определяемые программой;
- полнота выполнения программы;
- обоснованность перевода учащегося на обучение по программе «Бокс» базовый уровень.

Результаты аттестации заносятся в Протокол фиксации образовательных результатов освоения программы за полугодие/год, сводятся в Сводном протоколе промежуточной аттестации.

### **Система оценивания – балльная.**

Показатели и критерии результатов аттестации.

Теоретическая подготовка учащегося - Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана модуля) - соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям - Владение специальной спортивной терминологией - осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Практическая подготовка учащегося - Практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной общеразвивающей программой (по основным разделам учебнотематического плана) - соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям. - Владение специальным спортивным оборудованием и оснащением - отсутствие затруднений в использовании специального спортивного

оборудования и оснащения. Текущий контроль успеваемости учащихся по программе осуществляется по каждой изученной теме. Форму текущего контроля определяет педагог с учетом контингента учащихся, уровня обученности детей, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др. и заносится в учебнотематический план деятельности творческого объединения, графа «Форм аттестации (контроля)» по каждому разделу, календарный учебный график, графа «Формы контроля» по каждому занятию. Содержание материала контроля определяется педагогом на основании содержания программного материала.

**Контрольные нормативы по ОФП для 1 года обучения  
Для мальчиков:**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Низкий (Н) 0-2 балла	Средний (С) 3-4 балла	Высокий (В) 5-6 баллов
Челночный бег 3*10м	сек	9,9	9,5	8,6
Бег 30 метров	сек	6,7	6,5	5,0
Прыжок в длину с места	см	125	135	155
Подтягивание на перекладине	раз	3	4	6

**Для девочек:**

Контрольные упражнения	Единица измерения	Низкий (Н) 0-2 балла	Средний (С) 3-4 балла	Высокий (В) 5-6 баллов
Челночный бег 3*10м	сек	10,5	10	9,5
Бег 30 метров	сек	8,0	7,5	6,0
Прыжок в длину с места	см	105	110	125
Подтягивание на перекладине	раз	2	3	4

Показатели/ критерии	Уровни освоения программы.		
	Низкий (Н) 0-2 балла	Средний (С) 3-4 балла	Высокий (В) 5-6 баллов
Теоретическая подготовка обучающегося			
1.1 Теоретические знания/соответствие теоретических знаний программным требованиям	Не знает (или затрудняется) - правила ведения боя; - технику выполнения	Знает - правила ведения боя; - технику выполнения боковых ударов и ударов снизу в	Хорошо знает - правила ведения боя; - технику выполнения боковых ударов и

	боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - основные виды боксерских передвижений; - основные виды защит; - различия между встречной ответной контратакой	туловище и в голову; - основные виды боксерских передвижений; - основные виды защит; - различия между встречной ответной контратакой	ударов снизу в туловище и в голову; - основные виды боксерских передвижений; - основные виды защит; - различия между встречной ответной контратакой
1.2 Владение специальной терминологией/ осмысленность и правильность использования специальной терминологией.	Не знает специальных спортивных терминов, в речи их не употребляет.	Знает специальные спортивные термины, при употреблении сочетает специальную терминологию с бытовой	Специальные спортивные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием
<b>Практическая подготовка учащегося</b>			
2.1 Практические умения и навыки соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Не владеет (затрудняется) - техникой выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - с ошибками выполняет основные виды боксерских передвижений; - с ошибками владеет основными видами защит; - не выполняет упражнения самостоятельно, требуется помощь педагога	Владеет - техникой выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - неплохо выполняет основные виды боксерских передвижений; - владеет основными видами защит; - не всегда выполняет упражнения самостоятельно, требуется помощь педагога	Хорошо владеет - техникой выполнения боковых ударов и ударов снизу в туловище и в голову; - выполняет основные виды боксерских передвижений; - владеет основными видами защит; - выполняет упражнения самостоятельно.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная тренировка учащихся в учреждении дополнительного образования детей имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха учащихся в боксе является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью учащихся постепенно уменьшается объём ОФП и возрастает объём специальной подготовки. Из года в год увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной тренировки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок учащиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить морально-волевые качества.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных и 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.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Первый опыт соревновательной практики формируется в стенах образовательного учреждения.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Занятия боксом предъявляют чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Поединок на ринге отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены боевых ситуаций, умением наносить сильные удары и эффективно защищаться. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует от боксёра высокого уровня развития волевых качеств. В обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми или как еще говорят «бойцовскими» качествами. Все действия боксёра связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время

выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому спортсмену выделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на *объективные* и *субъективные*. К *объективным* относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

*Субъективные* трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

## **Развитие волевых качеств боксёра**

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремлённость, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно - тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств - *настойчивость*. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и работу на снарядах.

Для развития *инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксёры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнёрами по манере ведения боя. Боксёры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

*Целеустремлённость* можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий.

Для развития *выдержки* надо постоянно вырабатывать у боксёров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

*Уверенность в силах* появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.

*Самообладание* - это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

*Стойкость* - боксёра проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Спортивный зал с минимальными размерами 8x14 м.

Спортивное боксерское оборудование: мешки, насыпные и пневматические груши, настенные подушки, штанга, гири, гантели, боксерский ринг размером: 4x4, 5x5 или 6x6 м, эспандеры, скакалки.

Обучающиеся должны иметь:

Спортивная форма: трусы, майки, шлемы, боксерки, бандажи, капы, эластичные бинты.

## ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Набор будет осуществляться в группе по личному заявлению. Каждому ребенку необходимо пройти вводное тестирование по нормативам.

### Контрольные нормативы по ОФП для групп начальной подготовки

Контрольные упражнения (единицы и пи-ренин)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-8- кг 66-ш. 80 км
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 1 00 м (с)	16,0	15 1	15,8
Бег 3000 м (м)	1 4 5 5	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (с)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	К	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35
1 Годнос ног к перекладине (раз)	8	10	6
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	5,89 4,76	7,10 5,61	8,23 6,73
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М- 18%	М - У%	М- 11%

Контроль за освоением знаний, умений и навыков проводит руководитель объединения, осуществляющий обучение по программе «Бокс». Контроль проводится в конце учебного года в форме сдачи зачетных нормативов.

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на этапе спортивного совершенствования

Контрольные упражнения (единицы)	Легкие веса 48-57 кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 81-св. 91 кг
Бег 30 м (с)	4 8	4 7	4 8
Бег 100м (с)	14 8	14 6	15 0
Бег 3000 м(м)	12,48	12,26	13,13
Прыжок в длину с места (см)	200	218	221
Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	12
Отжимание в упоре лежа (раз)	54	60	48
Полнос ног к перекладине (раз)	14	16	12
Толчок ядра 4 кг (м): - сильнейшей рукой - слабейшей рукой	8.75 7,38	9,95 8,69	11,48 10,18
Жим штанги лежа (кг) М — собственный все	М-6%	М-3%	М - 5%
<i>СФП</i>			
Количество ударов по метку за 8 с	32	36	30
Количество ударов по метку за 3 мин	344	350	321

Результативность освоения программы рассчитывается на основе сравнения нормативов обучающегося на начало учебного года и в конце учебного года.

## **ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗАНЯТИЙ**

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в диагностической части программы). По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения. Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий на продвинутом уровне по виду спорта бокс.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте / В.В. Белорусова, М.: «Физкультура и спорт», 2012 г. – 120 с.
2. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров / С.Н. Белоусов, СПб.: «Москва», 2010 г. – 85 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.редакцией И.П.Дегтярева. – М.: ФиС, 2005 г. – 287 с.
4. Все о боксе / Сост. Н.А.Худадов, И.В.Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова. – М. 2014 г. – 212 с.
5. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. Для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Максименко. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : «Физическая культура», 2009. – 496 с.
6. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе / Ю.Б. Никифоров, И.Б. Викторов – М.: «Физкультура и спорт», 2015 г. - 216 с.
7. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / Р.А. Пилоян – М.: «Физическая культура» 2002 г. – 147 с.
8. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: «Физическая культура» 2000 – 198 с.
9. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 2011 г.
10. Чёрный В.Г. Отбор в боксе. Методические рекомендации / В.Г. Чёрный, М., 2008 г. – 45 с.

## Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

### Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

*Правила поведения учащихся во время учебно-тренировочных занятий.*

**Цель правил:** создание в секции нормальной рабочей обстановки, воспитание уважения к личности и навыкам общения.

#### 1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ

1. Ребята приходят на занятия за 5-10 минут до начала, чистыми, опрятными, снимают в гардеробе верхнюю одежду, обувают сменную обувь, занимают свое рабочее место и готовят все необходимые предметы к предстоящему занятию.

2. Нельзя приносить на занятия с любой целью, использовать любым способом оружие, взрывчатые вещества, и взрывоопасные вещества, спиртные напитки, токсические вещества.

3. Нельзя без разрешения педагога уходить с занятия, секции.

4. Обучающиеся в секции проявляют уважение к старшим: обращаются на «Вы», заботятся о младших.

#### 2. ПОВЕДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ

1. При входе тренера в спортивный зал, учащиеся строятся и приветствуют тренера-преподавателя.

2. Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других от занятий посторонними разговорами.

3. Если во время занятий необходимо выйти из зала, то воспитанник должен попросить разрешения у тренера-преподавателя.

4. Если ребенок должен задать вопрос тренеру-преподавателю или ответить на него, то должен поднять руку.

#### 3. ОБЯЗАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МАУ ДО «ЦЕНТР «АРХАНГЕЛ»

Учащиеся обязаны:

- выполнять все указания
- систематически посещать занятия, поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания тренеров-преподавателей по спорту;
- постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать спортивное мастерство;
- оказывать помощь младшим товарищам в спортивном совершенствовании;
- участвовать в соревнованиях;
- быть активны помощником учителя физической культуры в общеобразовательной школе;
- строго соблюдать требования медицинского контроля;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

За нарушение правил внутреннего распорядка к учащимся могут применяться меры дисциплинарного взыскания.

## **Инструкция по охране труда при проведении занятий по боксу**

### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

1.1 К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

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

1.3 При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4 Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5 В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6 Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

1.7 О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8 В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9 Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

2.1 Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2.2 Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.

2.3 Проверить внешний вид обучающихся.

2.4 После тренировки тщательно проверить зал бокса.

### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

3.1 Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера.

3.2 Строго соблюдать правила бокса.

3.3 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.4 Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

4.1 При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия

продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

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

4.3 При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ**

5.1 Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2 Проветрить спортивный зал.

5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024