Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Врангель»
Находкинского городского округа
(МБУ ДО СШ «Врангель» НГО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ
«Врангель» НГО
Приказ № 6а от 09.01.2025г.

ПРОГРАММА

ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

ПО ВИДУ СПОРТА

«БОКС»

Срок реализации: Бессрочная

г. Находка
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик ДОП..... 3
1.1.Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы..... 4
1.3. Содержание программы 5
1.4. Планируемые результаты..... 10
2. Комплекс организационно-педагогических условий..... 11
2.1. Календарный учебный график..... 11
2.2. Условия реализации программы..... 11
2.3. Формы контроля..... 12
2.4. Календарный план воспитательной работы..... 12
2.5. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств..... 12
Список источников 13

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский, и как профессиональный бокс. Различие между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировки спортсменов и т.д. Бокс включён в олимпийскую программу в конце 20-го в начале 21-го веков. Широкое распространение получил также женский бокс. Специфика боксёрских поединков требует от спортсмена хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «Взорваться», способность держать удар. Регулярное занятие боксом развивает силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивает: 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. Настоящего боксёра отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки – от начальной подготовки до тренировочного этапа.

Бокс - имеет огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепления здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей занимающихся, привитие навыков личной гигиены и общественной гигиены, подготовку инструкторов и судей.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Как и любой вид спорта, бокс дает возможность улучшить общий уровень физической подготовленности (силу, быстроту, гибкость, выносливость, координацию), развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы, и, безусловно, дисциплинирует человека. Поддержать интерес детей к виду спорта «Бокс» предполагает реализация данной дополнительной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Бокс» разработана для отделения бокса МБУ ДО СШ «Врангель» МНГО (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для проведения физкультурно-спортивной работы среди обучающихся от 6 лет и старше. В спортивно-оздоровительные

группы (далее СОГ) зачисляются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям (далее –обучающиеся).

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся или их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, которые благотворно влияют на здоровье детей и направлены на всестороннее гармоничное развитие физических качеств ребѐнка. Программа предназначена обеспечить преемственность при переходе в группы спортивной подготовки на отделение бокс.

Уровень усвоения: базовый.

Адресат программы: в реализации программы участвуют дети школьного возраста, подростки, взрослое население, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы формируются в соответствии с возрастом обучающихся. Желающие заниматься принимаются без предварительной подготовки и наличия способностей. Занятия проводятся с учетом возрастных, физиологических и гендерных особенностей.

Программа и план обучения варьируется в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. В работе с детьми юного и подросткового возрастов используется преимущественно индивидуальный подход.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Объем программы: 270 часов в год.

Режим занятий: годовой учебный план рассчитан на 45 недели в условиях спортивной школы. 3 раза; по 2 часа (120 минут).

Количество часов в неделю – 6 часов;

Продолжительность занятия – 2 часа (120 мин).

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом и календарным учебным графиком.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья обучающихся, овладение первоначальными основами техники и тактики бокса, формирование моральноволевых качеств, подготовка обучающихся для поступления на этап спортивной подготовки.

Основными задачами реализации Программы являются:

Обучающие:

- обучение основам техники бокса, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- пополнение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведении на занятиях;

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие двигательных качеств (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствование укреплению здоровья, закаливания организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие желания и устойчивого интереса, мотивации к занятиям боксом;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, воспитывать патриотические чувства к своему городу, своей стране.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		1 год обучения			
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6		Тестирование, перечень вопросов
2	Общая физическая подготовка	133		133	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	45		45	Тестирование
4	Технико-тактическая подготовка	50		50	Контрольные упражнения
5	Спортивные и подвижные игры	26		26	Результаты игры
6	Участие в соревнованиях и физкультурных мероприятиях	5		5	
7	Медицинский контроль	2		2	Медицинский осмотр
8	Тестирование и контроль	3	1	2	Тестирование, перечень вопросов
	ИТОГО за год	**270**	**7**	**263**	
	Общее количество часов за 1 год обучения:	**Всего: 270, Теория: 7, Практика: 263**			

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка:

1. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

2. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

3. Режим спортсмена: (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, способы закаливания).

4. Последствия применения допинга для здоровья. Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры. Антидопинговые правила; принципы честной игры

5. Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.

2. Общая физическая подготовка.

Ходьба: обычная, спиной вперѐд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера).

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечѐнной местности, с преодолением различным препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, выпрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через небольшие препятствия скакалки или палки.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

4. Технико-тактическая подготовка.

Упражнения, направленные на технику бокса, изучаются и проводятся постепенно, от простого к сложному, начиная с подводящих подготовительных упражнений, в соответствии с возрастными особенностями, уровнем физической подготовленности обучающихся. У младших школьников это в основном стойки, передвижения, основные положения и движения, имитации ударов. У обучающихся подросткового возраста различные виды ударов и контрудары, атакующие действия в прах и т.д.

Передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами впередназад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защиты от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:
- прямой удар 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;

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.

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 голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:
- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад; руки;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой - 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.

Одиночные боковые удары и защиты от них:
- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырех ударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении.

Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

-отбив;

-уклон;

-нырок;

-оттягивания;

-подставка. на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары; движении.

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою.

Клинч, захват, накладки руками.

Различные положения в ближнем бою.

Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки).

Закрепление в условных заданиях.

Упражнения с боксерским мешком вырабатывает навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, если наносятся несколько ударов. Мешок служит для развития силовой и скоростной выносливости. На мешках боксер совершенствует навыки нанесения ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые снизу, длительные и короткие.

Упражнения с грушей. Груши с песком и опилками – тяжелые и жесткие; наполненные горохом – легче и мягче, подвижные, с большой амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивает чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боковых положениях.

Упражнения с настенной подушкой используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчает расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед. Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивает чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения для уклонов назад и в стороны.

Упражнения с боксерскими лапами. В упражнениях с лапами боксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются встречные и ответные контрудары. Так же с помощью лап можно совершенствовать технику защит, уклонов, нырков. С помощью лап решаются такие тактические задачи, как моделирование возможных действий противника, умение противопоставить им свои боевые действия.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

5. Спортивные и подвижные игры:

«День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

6. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях:

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Врангель» НГО: «Легкоатлетический кросс, посвященный Дню Победы», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

7. Медицинский контроль

Медицинский осмотр проводится спортивным врачом в начале и конце тренировочного года. Медико-восстановительные мероприятия осуществляются в соответствии с учебным планом под контролем спортивного врача.

8. Тестирование и контроль:

Входящий и Итоговый виды контроля проводятся в виде тестирования по общей физической подготовке (2 раза в год-вначале года и в конце). Текущий и Итоговый виды контроля по теоретической части программы проводятся в форме перечня вопросов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметными результатами Программы являются формирование следующих универсальных учебных действий:

Познавательные:

- знать правила личной и общественной гигиены;
-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

Регулятивные:

- умение выполнять ранее изученные действия;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;

Коммуникативные:

- умение работать в коллективе;
-умение слушать тренера;
- умение строить доверительное дружеское отношение;

Личностные:

- активно включаться в общение со сверстниками, на принципах уважения и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы;

Предметными результатами программы по виду спорта «Бокс» является формирование следующих умений:

- владеть основами техники и тактики бокса;

- успешная сдача нормативов для зачисления на этап спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» - пользоваться комплексами общеразвивающих упражнений, делать зарядку;
- самостоятельно распределять свое время в режиме дня;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Начало учебного года: 01 января
Окончание учебного года: 31 декабря
Продолжительность учебного года: 45 недели.
План учебно-тренировочных занятий предполагает круглогодичный (непрерывный) цикл освоения Программы (45 недели), в котором:
45 недель необходимо отводить на организацию учебно-тренировочного процесса непосредственно с тренером;

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дана окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий
1 год обучения	01 января	31 декабря	45 недели	270 часов в год	3 раза в неделю по 2 часа

2.2. Условия реализации Программы:

Материально-техническое обеспечение:

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации данной программы необходим следующий инвентарь и оборудование:

- Ринг боксерский -1 шт
- -Боксерские груши, мешки- 3 шт
- Боксерские перчатки (тренировочные, снарядные) - пара на каждого занимающегося
- Гантели- 10 шт
- Гонг – 1 шт
- Аптечка – 1 шт
- Инвентарь для проведения занятий по ОФП и СФП

гимнастические маты (4 шт),
скамейки (3-шт),
скакалки (20 шт),
обручи (10 шт),
конусы (20 шт),
мячи (20 шт),
свисток (3 шт),
секундомер (3 шт),
рулетка (2 шт).

Кадровое обеспечение: Реализация Программы обеспечивается тренером-преподавателем, имеющим высшее или среднее профессиональное образование, отвечающее профессиональным стандартам, без предъявления к стажу педагогической работы, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

Информационное обеспечение:

1. Бокс. Учителю и ученикам. А. Ширяев. Оренбург. 2002, .
2. Бокс. И.П. Дегтярев. ФиС. 1983, Эффективная тренировка боксеров. Ю.Б. Никифоров. ФиС.1987.

2.3. Формы контроля

Программа рассчитана на два года обучения. В течение учебного года обучающиеся получают определенные практические умения и теоретические знания.

Для оценки результативности программы применяется входной текущий и промежуточный/итоговый виды контроля. Входной контроль проводится в начале учебного года (январь) с целью изучения базовых возможностей обучающихся. Текущий контроль (в течение года) применяется на каждом занятии для оценивания результатов освоения материала. Промежуточный/итоговый контроль проводится в конце учебно-тренировочного года (май-июнь) с целью определения уровня знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися за период реализации Программы.

2.4. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседа на тему ПДД	В течении года	Тренеры-преподаватели
2	Викторина на тему «Профилактика пагубных привычек»	В течении года	Тренеры-преподаватели
3	Проведение родительских собраний	1 раз в квартал	Тренеры-преподаватели
4	Индивидуальные консультации с родителями	В течении года	Тренеры-преподаватели
5	Беседа на тему «Терроризм – угроза обществу»	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
6	Беседа на тему «Пожарная безопасность	Сентябрь	Тренеры-преподаватели
7	Проведение цикла инструктажей «Безопасность на занятиях»	В течении года	Тренеры-преподаватели
8	Беседа на тему «Профилактика простудных заболеваний»	Январь	Тренеры-преподаватели
9	Участие в легкоатлетическом кроссе, посвященном Дню Победы	Май	Тренеры-преподаватели
10	Участие в физкультурном мероприятии «Рождественские старты»	Январь	Тренеры-преподаватели

2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий, и применения восстановительных средств

Группа	Содержание мероприятия	Сроки проведения
СОГ (Базовый уровень)	**Медицинские мероприятия**	
	1. Первичный осмотр	Начало спортивного сезона
	2. Повторный осмотр (перед участием в каждом спортивном мероприятии)	По назначению
	Медико-биологические и восстановительные мероприятия	
	1. Сбалансированное мероприятия	ежедневно
	2. Соблюдение режима сна и отдыха, режима дня	ежедневно
	3. Витаминизация	Осенний, зимний, весенний период
	4. Комплекс восстановительных упражнений (ходьба,прогулки, упражнения на дыхание)	После интенсивных нагрузок

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, имеющие медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий тхэквондо.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства:

Педагогические средства восстановления:

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

-создание положительного эмоционального фона учебно-тренировочного занятия;
-переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
7. Методические рекомендации 2021 года ФГБУ «ФЦОМОФВ» по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта.
8. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ». Проект Положения о дополнительной общеразвивающей программе, реализуемой в Сахалинской области.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. МР 2.4.0242-21. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Методические рекомендации (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 17.05.2021)

Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет http://www.olympic.org/ Российский олимпийский комитет http://www.olympic.ru/
- Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва https://fcpsr.ru/
- Официальный http://publication.pravo.gov.ru интернет-портал правовой информации
- Официальный сайт РУСАДА | За честный и здоровый спорт (rusada.ru)

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Программа упражнений по общей физической подготовке

№	Описание упражнения	Единица измерения
1	Челночный бег 3х10м	с
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	См
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
5	Прыжки на скакалке за 30 сек	Кол-во раз