

**Отдел образования администрации  
Ржаксинского муниципального округа  
Тамбовской области**

**муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа  
имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т. Артюхина»  
Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области**

Рекомендована к утверждению  
педагогическим советом МБОУ ДО  
«ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»  
Протокол от 31.05.2024 г. № 2



Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ  
им. Е.Т. Артюхина»  
А.Ю. Удальцов  
Приказ от 31.05.2024 № 40/1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«БОКС»  
(базовый уровень)**

**Возраст учащихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель: Бугров  
Вадим Анатольевич,  
тренер-преподаватель

**р.п. Ржакса, 2024 г.**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа имени чемпиона мира по греко-римской борьбе Е.Т. Артюхина» Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» (базовый уровень)
<b>3. Сведения об авторе-составителе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Бугров Вадим Алексеевич, тренер-преподаватель
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";</li> <li>- письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».</li> <li>- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 4.07.2014 г. № 41.</li> <li>- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).</li> <li>- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р) Устав МБОУ ДО «ДЮСШ им. Е.Т. Артюхина»</li> </ul>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Тип программы</b>	Общеразвивающая
<b>4.5. Вид программы</b>	Дополнительная общеразвивающая программа
<b>4.6. Возраст учащихся</b>	10-18 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	3 года
<b>5. Рецензенты</b>	

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы.

### **Новизна программы**

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы базового уровня:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- постепенном увеличении тренировочной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма учащихся.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что для развития двигательных качеств у учащихся 10-18 лет осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннее физическое развитие растущего детского организма и укрепление здоровья. Программа является актуальной и в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий боксом для детей начального школьного возраста, так и для подростков.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля. В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

### **Отличительная особенность программы**

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 39 учебных недель и период летних каникул, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

- экономичность и доступность (достаточно иметь боксёрские перчатки, бинты, шлемы и капу);
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

### **Адресат программы**

Дети и подростки 10-18 лет, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

**Условия набора учащихся:** Основанием для зачисления в группу является заявление родителей (законных представителей) учащегося и справка от врача о состоянии здоровья поступающего на обучение с заключением о возможности заниматься избранным видом спорта, без предварительного отбора.

### **Объём и срок освоения программы**

Программа «Бокс» базового уровня рассчитана на три года обучения с общим количеством учебных часов – 702 часа: первый год обучения – 234 часа, второй год обучения – 234 часа, третий год обучения – 234 часа.

**Формы и режим занятий:** обучение по программе «Бокс» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера-преподавателя с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, соревнования по общей и специальной физической подготовке внутри группы. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники. Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (20-30 человек). Состав группы постоянный.

**Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам,  
количество занятий в неделю, их продолжительность**

Год обучения	Количество учащихся в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	20-30	3	1x2x45 (90 мин)	6	234
2	20-30	3	1x2x45 (90 мин)	6	234
3	20-30	3	1x2x45 (90 мин)	6	234

**Формы организации занятий:**

- *показ техники* служит основным средством наглядного обучения и технического совершенствования на занятии;
- использование *наглядных пособий* значительно содействуют успеху обучения и тренировки;
- *изучение кинограмм*, состоящих из ряда последовательно расположенных кадров, взятых из киноплёнки, зафиксировавшей движение какого-либо удара, защиты и т. п.
- *посещение состязаний*. Наблюдая за боями квалифицированных боксёров, учащиеся получают представление о подлинном мастерстве в боксе;
- *просмотр учебных и хроникальных фильмов*. Организуя просмотр хроники состязаний, тренер-преподаватель, предварительно ознакомившись с содержанием картины, может комментировать её, обращая внимание учащихся на моменты, относящиеся к технике и манере боя мастеров. Тренер-преподаватель может связывать просмотры с беседами о тактике и стиле в боксе, положительных и отрицательных сторонах ведения боя различными боксёрами и с другими вопросами, относящимися к спортивной практике.
- посещение спортивных музеев и выставок.

**Структура занятия**

Технические приёмы – это специализированные положения и движения боксёра, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации. Приёмы составляют основу техники бокса. В арсенал технических приёмов бокса входят основные положения боксёра, удары руками, защиты. Определённые сочетания приёмов составляют взаимосвязанные двигательные компоненты – приёмы выполнения атак, контратак, защит.

Тактические приёмы – это деятельность, направленная на подготовку и применение средств ведения боя, выражающие зависимость между намерениями боксёров и их двигательной деятельностью (атака, защита, контратака).

**1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы**

#### **Задачи первого года обучения:**

##### **1. Образовательные:**

- формирование у учащихся понятие вида спорта «Бокс»;
- формирование у учащихся понятие о гигиеническом обучении (правильное питание, гигиена тела);
- формирование представление о здоровье как ценности, ответственность за собственное здоровье;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом.

##### **2. Развивающие:**

- развитие мотивации на ведение здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма учащихся;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- обучение технике бокса.

##### **3. Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, трудолюбия;
- обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
- воспитание физической культуры и укрепления здоровья.

#### **Задачи второго года обучения:**

##### **1. Образовательные:**

- формирование двигательных навыков, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведённые до определённого уровня, становятся основой его общей работоспособности;
- формирование начальных навыков занятий боксом;
- формирование тактики и техники занятий боксом.

##### **2. Развивающие:**

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- развитие основ техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие мотивации на ведение здорового образа жизни.

### **3. Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, трудолюбия;
- обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
- воспитание физической культуры и укрепления здоровья.

#### **Задачи третьего года обучения:**

##### **1. Образовательные:**

- повышение требований осуществления на последующих годах обучения.
- систематическое усложнение структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.
- закрепление навыков занятий боксом.
- закрепление тактики и техники занятий боксом;
- закрепление навыков тактики и техники ведения боя.

##### **2. Развивающие:**

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- развитие основ техники выполнения ведения боя;
- развитие мотивации на ведение здорового образа жизни;
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий боксом в других образовательных учреждениях физкультурно-спортивной направленности.

##### **3. Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, трудолюбия;
- обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- применение освоенных умений и навыков физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в жизни.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

#### **Первый год обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.	Вводное занятие	1	1		Собеседование
2.	История развития бокса, традиции единоборств и предназначение.	1	1		Собеседование
3.	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	1	1		Собеседование
4.	Гигиенические навыки. Режим дня.	1	1		Собеседование
<b>II</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>90</b>		<b>90</b>	Тестирование
1.	Общая физическая подготовка	58		58	
2.	Специальная физическая подготовка	32		32	
<b>III</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>120</b>		<b>120</b>	
1.	Технико-тактическая подготовка	108		108	
2.	Психологическая подготовка	6		6	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Участие в соревнованиях	-		-	
<b>IV</b>	<b>Другие виды спорта</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
	Промежуточная аттестация в форме тестирования	4		4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>4</b>	<b>230</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ Второй год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>		
1.	Техника безопасности на занятиях боксом.	1	1		Собеседование
2.	Традиции единоборств, их история и предназначение	2	2		Собеседование
3.	История бокса	1	1		Собеседование
4.	История бокса в России	1	1		Собеседование
5.	Основные команды судей и тренера.	1	1		Собеседование
6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	1	1		Собеседование
7.	Основные правила закаливания.	2	2		Собеседование
8.	Правила соревнований по боксу	1	1		Собеседование

<b>II</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>112</b>		<b>112</b>	Тестирование
1.	Общая физическая подготовка	96		96	
2.	Специальная физическая подготовка	16		16	
<b>III</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>92</b>		<b>92</b>	
1.	Технико-тактическая подготовка	78		78	
2.	Психологическая подготовка	6		6	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Участие в соревнованиях	2		2	
<b>IV</b>	<b>Другие виды спорта</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
	Промежуточная аттестация в форме тестирования	4		4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>10</b>	<b>224</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ Третий год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
1.	Техника безопасности на занятиях боксом.	1	1		Собеседование
2.	Основные команды судей и тренера.	1	1		Собеседование
3.	Экипировка боксёра.	2	2		Собеседование
4.	Гигиенические требования к одежде и обуви.	2	2		Собеседование
5.	Гигиена спортивных сооружений и спортивного инвентаря.	2	2		Собеседование
6.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	2	2		Собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		Собеседование
8.	Правила соревнований по боксу	2	2		Собеседование
<b>II</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>104</b>		<b>104</b>	Тестирование
1.	Общая физическая подготовка	80		80	
2.	Специальная физическая подготовка	24		24	
<b>III</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>	<b>96</b>		<b>96</b>	
1.	Технико-тактическая подготовка	78		78	
2.	Психологическая подготовка	10		10	
3.	Медицинский контроль	2		2	

4.	Участие в соревнованиях	2		2	
<b>IV</b>	<b>Другие виды спорта</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
	Итоговая аттестация в форме тестирования	4		4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>234</b>	<b>14</b>	<b>220</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

#### Раздел I. Теоретическая подготовка

##### Тема

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и спортивной дисциплиной.

#### **Тема 2. История развития бокса, традиции единоборств и предназначение.**

**Теория:** История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Развитие бокса во второй половине 19 – начале 20 века. Бокс в дореволюционной России. Развитие бокса в России после 1917 г. Значение и место бокса в системе физического воспитания.

#### **Тема 3. Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.**

**Теория:** Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Тренер-преподаватель во время занятия и рефери (судья) для обслуживания боя использует три команды: "стоп", "бокс", "брэк". Замечания и предупреждения сопровождаются жестами рефери, которые обозначают нарушения правил боя боксёром. Экипировка боксера (майка, трусы, гетры и легкая спортивная обувь).

#### **Тема 4. Гигиенические навыки. Режим дня.**

**Теория:** Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Понятие о гигиене и санитарии. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

### II. Физическая подготовка

#### **1. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, равномерное развитие и

укрепление мышечной системы, несущих основную нагрузку, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений и умения сохранять равновесие.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

### ***Строевые упражнения***

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

### ***Упражнения на формирование правильной осанки***

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.
- Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и

ногу.

Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

### ***Упражнения в равновесии***

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксёрским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Упражнения на полу на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных

положений. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах.

### ***Упражнения для развития быстроты***

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

### ***Упражнения для развития выносливости***

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, различные виды бега), тяжёлая атлетика. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 45 минут и более.

### ***Упражнения для развития ловкости***

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

### ***Упражнение для развития гибкости***

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонках, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Специальные и специально-вспомогательные упражнения: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперёд-назад, слитные шаги вперёд-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу. Изучение боевой стойки, упражнение для разучивания прямого удара левой в голову

без перчаток. Упражнение для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром, защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него. Упражнение для разучивания двойного удара левой в голову в парах. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах. Упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову. Упражнения в ударах по снаряду.

### **III. Избранный вид спорта**

#### **1. Техничко-тактическая подготовка**

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот).

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксёров пользоваться такими тактическими приёмами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот). Рекомендуется принять такой тактический приём, как чередование последнего удара, т.е. боксёр, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

#### **2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать

спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

### **3. Медицинский контроль**

При зачислении учащиеся предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Медицинский контроль осуществляется специалистами амбулаторно-поликлинического учреждения два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в середине (март).

### **4. Промежуточная аттестация**

Перевод учащихся на следующий год обучения проводится с помощью специальных переводных тестов по годам обучения, которые характеризуют уровень развития физических качеств. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки. Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце учебного года. Результаты выполнения засчитываются в качестве нормативов для перевода на следующий год обучения.

### **5. Участие в соревнованиях**

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп первого года обучения не принимают участие в соревнованиях. Для них устраиваются спортивные праздники.

## **IV. Другие виды спорта**

*Подвижные игры:* «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

*Спортивные игры* – футбол, баскетбол, гандбол.

*Гимнастика:* для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивания.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел I. Теоретическая подготовка**

#### **Тема**

#### **Тема 1. Техника безопасности на занятиях боксом.**

**Теория:** На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и спортивной дисциплиной.

## **Тема 2. Традиции единоборств, их история и предназначение.**

**Теория:** Краткие сведения по истории развития единоборств. Развитие единоборств во второй половине 19 – начале 20 века. Единоборства в дореволюционной России. Развитие единоборств в России после 1917 г. Значение и место единоборств в системе физического воспитания.

## **Тема 3. История бокса.**

**Теория:** Краткие сведения по истории развития бокса. Родина современного бокса. Первые спортсмены-боксёры.

**Тема 4. История бокса в России.** Бокс в дореволюционной России. Развитие бокса в России после 1917 г. Значение и место бокса в системе физического воспитания.

## **Тема 5. Основные команды судей и тренера.**

**Теория:** Тренер-преподаватель во время занятия и рефери (судья) для обслуживания боя использует три команды: "стоп", "бокс", "брэк". Замечания и предупреждения сопровождаются жестами рефери, которые обозначают нарушения правил боя боксёром.

**Тема 6. Экипировка боксёра.** Экипировка боксёра (майка, трусы, гетры и лёгкая спортивная обувь). Цветовое решение спортивной формы боксёра.

## **Тема 7. Понятие о гигиене и санитарии.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

## **Тема 8. Основные правила закаливания.**

**Теория:** Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

## **II. Физическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, равномерное развитие и укрепление мышечной системы, несущих основную нагрузку, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений и умения сохранять равновесие.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

### ***Строевые упражнения***

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

### ***Упражнения на формирование правильной осанки***

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

- Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и

правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу.

Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

### ***Упражнения в равновесии***

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайд-степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Упражнения на полу на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах.

### ***Упражнения для развития быстроты***

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал

тренера-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

#### ***Упражнения для развития выносливости***

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, различные виды бега), тяжёлая атлетика. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 45 минут и более.

#### ***Упражнения для развития ловкости***

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

#### ***Упражнение для развития гибкости***

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

### **2. Специальная физическая подготовка**

Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову. Одиночные шаги вперёд-назад, слитные шаги вперёд-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу. Изучение боевой стойки. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром. Защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него. Упражнения для разучивания двойного удара левой в голову в парах, упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

### **III. Избранный вид спорта**

## **1. Техничко-тактическая подготовка**

Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот). Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

## **2. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности юного спортсмена и межличностных отношений. На спортивно-оздоровительном этапе используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером-преподавателем, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

## **3. Медицинский контроль**

Медицинский контроль осуществляется специалистами амбулаторно-поликлинического учреждения два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в середине (март). Отдельно обследуются учащиеся для допуска к соревнованиям.

## **4. Промежуточная аттестация**

Форма промежуточной аттестации в группах второго года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

## **5. Участие в соревнованиях**

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп второго года обучения не принимают участие в соревнованиях. В конце второго года обучения боксёры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

## **IV. Другие виды спорта**

*Спортивные игры:* для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, гандбол.

*Лёгкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивания.

## **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

### **Раздел I. Теоретическая подготовка**

#### **Тема**

#### **Тема 1. Техника безопасности на занятиях боксом.**

**Теория:** На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и спортивной дисциплиной.

#### **Тема 2. Основные команды судей и тренера.**

**Теория:** Тренер-преподаватель во время занятия и рефери (судья) для обслуживания боя использует три команды: "стоп", "бокс", "брэк". Замечания и предупреждения сопровождаются жестами рефери, которые обозначают нарушения правил боя боксёром.

#### **Тема 3. Экипировка боксёра.**

**Теория:** Экипировка боксёра (майка, трусы, гетры и лёгкая спортивная обувь). Цветовое решение спортивной формы боксёра.

#### **Тема 4. Гигиенические требования к одежде и обуви.**

**Теория.** Одежда играет большую роль в регулировании теплообмена тела, предохраняет кожу от загрязнений, механических повреждений и т. д.

Боксеру приходится тренироваться в разных погодных и климатических условиях. Во время прогулок на открытом воздухе в холодное время следует одеваться теплее (лёгкая тёплая *рубашка* и куртка, не продуваемая ветром), для прогулок летом – легко. Заниматься в зале в майке и трусах и т. д. Одежда должна быть достаточно лёгкой, сохранять тепло, обладать хорошей воздухопроницаемостью и гигроскопичностью, малой теплопроводностью и большой теплоёмкостью.

В зале тренируются в боксёрках; они наиболее гигиеничны и удобны (резиновая обувь – тапочки и кеды – во-первых, затрудняет передвижение, а во-вторых, вызывает потение ног). Следует пользоваться шерстяными носками, они исключают потёртости и смягчают толчки во время бега.

#### **Тема 5. Гигиена спортивных сооружений и спортивного инвентаря.**

**Теория:** Основное место тренировки боксёра – боксёрский зал. К боксёрскому залу предъявляются такие гигиенические требования: температура воздуха 17-20°C, достаточное освещение (желательно естественное), хорошая вентиляция. Ринг должен отвечать всем требованиям по размерам площади, высоте войлочного настила, покрышки и площади за рингом.

Спортивный инвентарь надо систематически просушивать, в особенности перчатки, которые за сутки не успевают внутри просохнуть. Перчатки и маски нужно дезинфицировать: маски протирать спиртом или тройным

одеколоном после каждого пользования, а перчатки — еженедельно внутри слабым раствором хлорной извести или хлорамина. Периодической дезинфекции подвергаются ручки скакалок, набивные и другие мячи.

**Тема 6. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.**

**Теория:** Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

**Тема 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактика допинга, применения допинга среди спортсменов.

**Тема 1.8. Правила соревнований по боксу.**

**Теория:** Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по боксу. Методика судейства. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер ринга и др.). Жесты рефери в ринге. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Разбор типичных ошибок после проведенных боёв.

## **II. Физическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания. Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, равномерное развитие и укрепление мышечной системы, несущих основную нагрузку, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений и умения сохранять равновесие.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся.

### ***Строевые упражнения***

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

### ***Упражнения на формирование правильной осанки***

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

- Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и

правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу.

Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

### ***Упражнения в равновесии***

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике

бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайд-степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полунаклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Упражнения на полу на гимнастической скамейке. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры. Передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах.

### ***Упражнения для развития быстроты***

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают

задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

### ***Упражнения для развития выносливости***

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, различные виды бега), тяжёлая атлетика. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

### ***Упражнения для развития ловкости***

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

### ***Упражнение для развития гибкости***

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

## **2. Специальная физическая подготовка**

Совершенствование специальных и специально-вспомогательных упражнений: подводящие упражнения к прямым ударам в голову, одиночные шаги вперед-назад, слитные шаги вперед-назад, слитные шаги вправо-влево по кругу. Изучение боевой стойки. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток. Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером. Защита подставкой правой ладони, защита подставкой левого плеча, защита шагом назад. Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него. Упражнения для разучивания двойного удара левой в голову в парах. Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах. Упражнение для разучивание тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

### **III. Избранный вид спорта**

#### **1. Техничко-тактическая подготовка**

Совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. Серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот). Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Совершенствование серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях. Совершенствование коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях.

Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову. Приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

#### **2. Психологическая подготовка**

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

#### **3. Медицинский контроль**

Медицинский контроль осуществляется специалистами амбулаторно-поликлинического учреждения два раза в год: в начале учебного года

(сентябрь) и в середине (март). Отдельно обследуются учащиеся для допуска к соревнованиям.

#### **4. Итоговая аттестация**

Форма итоговой аттестации в группе 3-го года обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей физической и специальной подготовке.

#### **5. Участие в соревнованиях**

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп третьего года обучения не принимают участие в соревнованиях. В конце третьего года обучения боксёры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

#### **IV. Другие виды спорта**

*Лёгкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивания.

*Спортивные игры:* для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, гандбол.

*Коньки:* Катание на простых коньках, бег по прямой и на виражах. Простейшие повороты. Элементы игры в хоккей с мячом, обводка игроков и т.д.

### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

В результате освоения программы учащимися ожидаются определённые результаты:

#### **1. Личностные**

- сформировать ценностное отношение к различным элементам спортивно - оздоровительной деятельности;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность.
- формировать и развивать морально-волевые качества.

#### **2. Предметные**

- повышать уровень общей физической подготовки учащихся и укреплять их организм в целом;
- совершенствовать двигательные навыки;
- формировать интерес к систематическим занятиям боксом.

#### **3. Метапредметные**

- прививать навыки гигиены и закаливания организма;
- сформировать навыки сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

## **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Бокс»:

- для учащихся первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая;

- для учащихся второго года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая;

- для учащихся третьего года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 мая.

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия**

#### **1. Спортивный зал, соответствующий требованиям:**

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 % ,);

- Госпожнадзор.

#### **2. Оборудование и инвентарь:**

- спортивный инвентарь и спортивное оборудование, соответствующие возрастным особенностям учащихся 10-18 лет:

1. Ринг боксёрский,
2. Мешки боксёрские,
3. Перчатки боксёрские,
4. Бинты боксёрские,
5. Лапы боксёрские,
6. Манекен тренировочный для борьбы,
7. Гантели,
8. Скакалки гимнастические,
9. Скамейка гимнастическая,
10. Стенка гимнастическая,
11. Весы,
12. Гонг,
13. Секундомер,
14. Форма спортивная.
15. Шлем,
16. Капа.

#### **3. Технические ресурсы: компьютер, телевизор.**

#### **Методическое обеспечение**

#### **Диагностические материалы:**

- анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

#### **Методические разработки:**

- методические рекомендации для тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

### **Кадровое обеспечение**

Педагоги, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Бокс» должны иметь среднее профессиональное или высшее профессиональное образование по специальности, связанной с физической культурой и спортом. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

### **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Бокс» применяется: текущий, промежуточный контроль и итоговая аттестация.

**Текущий контроль** – систематическая проверка учебных достижений учащихся, проводимая тренером-преподавателем в ходе осуществления тренировочной деятельности в соответствии с образовательной программой.

**Промежуточный контроль** – установление уровня достижения результатов освоения предметных областей, предусмотренных образовательной программой, по итогам учебного года на этапе подготовки. Контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**Итоговая аттестация** – форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы по итогам обучения на определённом этапе подготовки, т.е. после завершения обучения базового уровня.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

### **2.4.Оценочные материалы**

При оценивании учебных достижений учащихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Бокс» используется:

- Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Норматив
Бег 30 м (сек)	Улучшение результата
Бег 500 м, бег1000 м	Улучшение результата
Подтягивание на перекладине (раз)	Улучшение результата
Прыжок в длину с места (см)	Улучшение результата
СФП. Количество ударов по мешку за 8 с	Улучшение результата

Результаты нормативов заносятся в личную карточку учащегося ДЮСШ.

### **2.5.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Бокс» основано на следующих **принципах**:

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- **Преимственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преимственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые обучающимися;

- увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

- соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

При реализации программы используется следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

- наглядный (показ наглядных пособий, изучение кинограмм, посещение состязаний, просмотр учебных и хроникальных фильмов).

### Методическое обеспечение программы

#### Первый год обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Рассказ	Словесный, наглядный	Презентация, фотографии	Собеседование
2	История развития бокса, традиции единоборств и предназначение.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Слайды	Собеседование
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Беседа, рассказ	Словесный		Собеседование

5	Общая физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы	Текущий контроль
6	Специальная физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
7	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
8	Обучение прямым ударам в голову (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
9	Совершенствование прямых ударов в голову (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
10	Обучение прямым ударам в туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
11	Совершенствование прямых ударов в туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
12	Обучение прямым ударам в голову и туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
13	Совершенствование прямых ударов в голову и туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
14	Обучение защитам и контратакам в ответ на прямые удары в голову (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
15	Совершенствование защит и контратак в ответ на прямые удары в голову (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
16	Обучение защитам и контратакам в ответ на прямые удары в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
17	Совершенствование защит и	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль

	контратак в ответ на прямые удары в туловище (в парах)	ия		инвентарь	
18	Обучение защитам и контратакам в ответ на прямые удары в голову и в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
19	Совершенствование защит и контратак в ответ на прямые удары в голову и в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
20	Быстрые передвижения левым и правым боком в основной боксёрской стойке	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
21	Промежуточная аттестация	Практическая работа	Репродуктивный	Бланки заданий	Промежуточный контроль (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП)

### Второй год обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности на занятиях боксом.	Рассказ	Словесный, наглядный	Презентация, фотографии	Собеседование
2	Традиции единоборств, их история и предназначение	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Слайды	Собеседование
3	История бокса	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
4	История бокса в России	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование

5	Основные команды судей и тренера.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Рисунки, фотографии	Собеседование
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Беседа, рассказ	Словесный		Собеседование
7	Основные правила закаливания.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
8	Правила соревнований по боксу	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
9	Общая физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы	Текущий контроль
10	Специальная физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
11	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
12	Упражнения для кистей рук	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
13	Обучение ударам левой и правой сбоку в голову (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
14	Совершенствование ударов левой и правой сбоку в голову (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
15	Обучение ударам левой и правой сбоку в туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
16	Совершенствование ударов левой и правой сбоку в туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
17	Обучение ударам левой и правой сбоку в голову и в туловище в (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
18	Совершенствование ударов левой и	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный	Текущий контроль

	правой сбоку в голову и в туловище в (на снарядах)	ия		инвентарь	
19	Обучение защитам и контратакам в ответ на атаки левой и правой сбоку в голову (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
20	Совершенствование защит и контратак в ответ на атаки левой и правой сбоку в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
21	Обучение защитам и контратакам в ответ на атаки левой и правой сбоку в голову в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
22	Совершенствование защит и контратак в ответ на атаки левой и правой сбоку в голову в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
23	Промежуточная аттестация	Практическая работа	Репродуктивный	Бланки заданий	Промежуточный контроль (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП)

### Третий год обучения

№	Название раздела, темы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности на занятиях боксом.	Рассказ	Словесный, наглядный	Презентация, фотографии	Собеседование

2	Основные команды судей и тренера.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Слайды	Собеседование
3	Экипировка боксёра.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
4	Гигиенические требования к одежде и обуви.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
5	Гигиена спортивных сооружений и спортивного инвентаря.	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Рисунки, фотографии	Собеседование
6	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Беседа, рассказ	Словесный		Собеседование
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
8	Правила соревнований по боксу	Беседа, рассказ	Словесный, наглядный	Видео показ	Собеседование
9	Общая физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы	Текущий контроль
10	Специальная физическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
11	Технико-тактическая подготовка	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
12	Упражнения для кистей рук	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
13	Обучение ударам левой и правой снизу в голову (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
14	Совершенствование ударов левой и правой снизу в голову (на снарядах)	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
15	Обучение ударам левой и правой снизу в туловище	Рассказ, демонстрация	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль

	(на снарядах)				
16	Совершенствован ие ударов левой и правой снизу в туловище (на снарядах)	Рассказ, демонстрац ия	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
17	Обучение ударам левой и правой снизу в голову и в туловище в (на снарядах)	Рассказ, демонстрац ия	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
18	Совершенствован ие ударов левой и правой снизу в голову и в туловище в (на снарядах)	Рассказ, демонстрац ия	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
19	Обучение защитам и контратакам в ответ на атаки левой и правой снизу в голову (в парах)	Рассказ, демонстрац ия	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
20	Совершенствован ие защит и контратак в ответ на атаки левой и правой снизу в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрац ия	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
21	Обучение защитам и контратакам в ответ на атаки левой и правой снизу в голову в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрац ия	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль
22	Совершенствован ие защит и контратак в ответ на атаки левой и правой снизу в голову в туловище (в парах)	Рассказ, демонстрац ия	Словесный, практический	Схемы, таблицы, спортивный инвентарь	Текущий контроль

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Список литературы

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
2. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Все о боксе. Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И. Филимонов., М.,2009
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013 г.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008.

### Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

### Интернет-ресурсы

1. [minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) Всероссийский реестр видов спорта.
2. <http://www.boxing.ru/>
3. <http://uroki-online.com/sport/boxing/341-video-obuchenie-boksu-smotret-onlayn.htm>

### Для учащихся:

1. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
3. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008

### ГЛОССАРИЙ (понятийный словарь)

**Антидопинговый контроль** – система специальных мероприятий, направленных на выявление факта применения спортсменом допинга

(запрещённых лекарственных средств), во время тренировок или соревнований.

**Апперкоты** – удары снизу.

**Арбитр** – судья.

**Атака** – быстрое и энергичное наступательное действие, непосредственная цель которого нанести сопернику наибольшее количество точных и сильных ударов.

**Аут** – завершающая команда судьи на ринге, после счёта «десять», которой объявляется победа нокаутом.

**Бинты боксёрские** – применяются для бинтования кистей рук с целью предохранения их от повреждения во время боя.

**Бой** – поединок двух соперников в установленные правилами отрезки времени (раунды) с перерывами между ними для отдыха.

**Бой вольный** – поединок, проводимый в соответствии с правилами соревнований, без ограничения применяемых боксёром технико-тактических средств.

**Бой условный** – практикуемый в учебно-тренировочных занятиях боксёров, поединок с определённым ограничением технико-тактических средств и конкретным заданием.

**Бокс** – сложнокоординированный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищёнными специальными перчатками и получить от своего соперника как можно меньше таких ударов путём выполнения защит и передвижений в строгом соответствии с правилами.

**Боксёр** – спортсмен, занимающийся боксом и участвующий в соревнованиях.

**Боксёрки** – специальная обувь боксёра.

**Брейк** – [англ. **break** перерыв, пауза] команда рефери (судьи), предписывающая участникам состязания временно приостановить борьбу и отойти на шаг назад.

**Гонг** – ударный звуковой инструмент, состоящий из молоточка и металлического диска. В боксе применяется для подачи сигнала начала и конца раунда.

**Груша боксёрская** – конусообразный кожаный снаряд для совершенствования ударов бокса.

**Дистанция** – расстояние между боксёрами при ведении поединка.

**Жеребьёвка** – определение стартового номера участника соревнований.

**Запрещённые удары** – запрещается наносить: удары в спину, по затылку, ниже пояса; удары головой, плечом, предплечьем, локтём, внутренней частью перчатки (наотмаш). Нельзя наносить любые удары после команды «Стоп!».

**Защита** – положение, при котором боксёр защищает все уязвимые части тела обеими руками.

**Капа (назубник)** – мягкая каучуковая накладка на зубы верхней челюсти, оберегает зубы и губы от повреждений во время удара.

**Контратака** – внезапный для соперника переход от обороны к нападению.

**Лапа боксёрская** – снаряд округлой формы, с мягкой поролоновой набивкой и круглой мишенью в центре. Служит для отработки боксёром техники точных и акцентированных ударов.

**Мешок боксёрский** – цилиндрический или конусообразный снаряд для отработки силы и точности ударов.

**Нокаут** – состояние боксёра, находясь в котором он в течение 10 сек. и более не может продолжить бой.

**Нокдаун** – нахождение боксёра в таком состоянии (с падением или без падения), в котором он, по мнению рефери, не способен продолжить бой.

**Нырок** – круговое движение с наклоном туловища боксёра под бьющую руку соперника в целях ухода от бокового удара в голову.

**Отклон** – уход боксёра от удара соперника отклонением головы и туловища назад без выполнения шага назад или в сторону.

**Перчатки боксёрские** – введены в правила соревнований по боксу в 1895 г. Вес перчаток определяется в унциях.

**Показательный бой** – встреча боксёров с целью показа (демонстрации) техники выполнения боевых приёмов нападения и защиты.

**Продолжительность боя** – фактическое время поединка.

**Прямые удары** – удары, при которых кулак движется к цели по прямой линии.

**Работа на снарядах** – часть подготовки боксёров, направленная на совершенствование техники выполнения боевых приёмов и действий.

**Раунд** – время боя во встречах боксёров.

**Рефери** – судья на ринге.

**Ринг** – площадка квадратной формы с размерами сторон от 4,9 до 6,1 м, ограниченная 3 или 4 канатами.

**Самоконтроль** – личное ежедневное наблюдение за своим здоровьем и самочувствием.

**Серия ударов** – сочетание ударов, в котором последовательно наносятся 5 и больше ударов с определённым чередованием рук.

**Спарринг** – отборочный поединок между боксёрами для отбора сильнейшего из них.

**Сайд-степ** – боковой шаг, шаг в сторону, способ считается самой сложной защитой и одновременно нападением в боксе.

**Удар** – импульсивное, взрывное, с прямолинейной или криволинейной траекторией возвратно-поступательное движение руки боксёра, плотно дошедшее до тела соперника головками пястных фалангов ударной части сжатого кулака, облачённого в перчатку.

**Уклон** – встречное защитное движение вперёд с одновременным уклоном туловища в левую или правую сторону.

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
		10 лет	11 лет	12 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	6,5	2,2	6,0
Выносливость	Бег 500 метров	+	3,30	
	Бег 1000 метров		+	5,0
Сила	Подтягивание на перекладине	2	4	4-8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	135	Не менее 145 см
СФП. Количество ударов по мешку	за 8 с	8-10	10-14	15

## Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

### Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

#### **1. Бег на 30, 500, 1000 метров**

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии по пятке сзади стоящей ноги. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### **3. Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

**5. Поднимание ног на шведской стенке.** Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше.

Засчитывается количество раз.

**6. Удары по мешку.** Смотреть вперед. Удержание баланса. От ударов мешок не должен сильно раскачиваться, а должен трястись. При ударе стопы должны быть на полу. Наносить лёгкие удары. Держать правильную дистанцию. Концентрироваться на взрывном дыхании. Контролировать дыхание. Серии из 3-6 ударов. Руки держать выше.