

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа «Юность» поселка Мостовского муниципального  
образования Мостовский район**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 27 » февраля 2023г.  
Протокол № 3

Утверждаю:  
Директор МБУДО СШ «Юность»  
\_\_\_\_\_ В.Н.Батраков  
« 28 » февраля 2023г.  
Приказ № 54 от « 28 » февраля 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Срок реализации программы - без ограничения  
Возрастная категория от 6 до 17 лет  
Состав группы 18 человек  
Форма обучения – очная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID – номер программы в Навигаторе - 6302

Составители:  
Бегагаян М.Х., заместитель директора по учебно-спортивной работе  
Бесага С.Е., старший инструктор-методист

**пгт Мостовской  
2023г.**

## **Пояснительная записка**

Учебная программа разработана для спортивно-оздоровительных групп физической культуры и спорта (СОГ) в целях предварительной подготовки к занятиям в группах бокса, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения. Данная программа разработана на основании федеральных государственных требований, предъявляемых к разработке дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

При разработке программы учтены требования к программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планам в спортивно-оздоровительных группах.

Учебная программа по боксу является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организационную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности, качествами необходимыми обучающимся для достижения поставленных целей.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий боксом обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса с учетом возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований.

Технология обучения здоровью, включает гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение правил техники безопасности на занятиях, профилактику в разных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Воспитывают у занимающихся культуру здоровья, личностные качества, способствующие его сохранению и укреплению, формируют представление о здоровье как о ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

### **Направления программы**

Первое направление - спортивно-оздоровительное. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период создаются основы

для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 7 лет, где учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Один час равен 35-45 минутам.

Задачи первого направления:

- ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях;
- прививать навыки личной гигиены;
- обучать простейшим акробатическим упражнениям;
- формировать навыки группировки и самостраховки;
- обучать различным подвижным играм и эстафетам.

К занятиям в группы СО (7лет) допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Второе направление -специально-подготовительное. Данное направление рассчитано на два года учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах бокса, а также создается возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 8-9 лет и 10-11 лет, где воспитанники занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. Один час равен 45 минутам.

Третье направление –развитие физических качеств.

На этом направлении освоения учебной программы допускаются все учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское обследование. Это направление включает в себя несколько возрастных групп и подразделяется на следующие разделы:

- дети среднего возраста 10-11 лет, желающие заниматься боксом без предварительных занятий в группах СО;
- дети более старшего возраста 11-13 лет, пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в группах по II направлению;
- подростки 14-17 лет пришедшие заниматься впервые и не имеющие начальной подготовки, будут заниматься в группах III направления.

### **Задачи третьего направления**

- Обучить правилам техники безопасности на тренировочных занятиях, привить навыки личной гигиены, обучить приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки страховки и самостраховки;

- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, формировать потребность к регулярным занятиям спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- обучить базовым приемам, элементам техники бокса.

В конце учебного года все занимающиеся сдают зачетно-переводные испытания, по итогам которых, комиссия определяет в какой группе будет заниматься ребенок на следующий год: либо в подготовительной, либо в основной. Дополнительным критерием оценки учащегося служат: участие в соревнованиях и выполнение разрядных нормативов также промежуточное тестирование за каждое полугодие.

Реализация образовательной программы направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков.

### **Прогнозируемые результаты**

В результате реализации программы могут быть достигнуты следующие результаты:

- оздоровление и физическое развитие учащихся;
- приобретение необходимых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта;
- выполнение учащимися спортивных разрядов;
- успешное выступление разного уровня.

### **Нормативная часть**

Учебная программа по боксу содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются учащиеся 7-17 летнего возраста имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса и других видов спорта.

Занимающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

#### Основные задачи для занимающихся 7 летнего возраста (СОГ-1):

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно-необходимых умений и связанных с ними элементами знаний;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

### Основные задачи для занимающихся 8-9 летнего возраста (СОГ-2):

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- расширению диапазона двигательных умений и навыков;
- содействие развитию физических качеств;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных эстетических, интеллектуальных и волевых качеств а также навыков культуры поведения;
- создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

Задачи, решаемые на спортивно-оздоровительных занятиях с учащимися подросткового возраста 10-11 лет, 12-13 лет, 14-15 лет и 16-17 лет:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- изучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование знаний в виде спорта;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами данного вида спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети с шести лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор обучения, по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Тренировочная деятельность организуется в течении всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным планом, рабочим планом-графиком и календарным планом спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план рассчитан на 46 учебных недель. Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного, муниципального и регионального уровня. Продолжительность одного тренировочного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов. Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии выполнения учебной программы, выполнения

контрольных нормативов по ОФП для младших групп и выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП для старших групп.

Контрольные упражнения выполняются в начале и в конце учебного года и по результатам, оценивается динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки, по борьбе самбо и зачисление в группу начальной подготовки.

### Учебный план спортивно-оздоровительного этапа отделения бокса на 46 учебный недель

	Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап					
		6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Теоретическая подготовка	1,8%/6 ч.	2,9%/8 ч.	2,9%/8 ч.	3,6%/10 ч.	3,6%/10 ч.	3,6%/10 ч.
2	Общая физическая подготовка	52,7%/145ч.	45,1%/124ч.	41,1%/114	36,1%/100ч.	30%/83ч	30%/83ч.
3	Специальная физическая подготовка	30,5%/83ч.	34%/94ч.	36%/98ч.	36,3%/100ч.	34,4%/95ч.	32,4%/89ч.
4	Технико-тактическая подготовка	15%/42ч.	18%/50ч.	20%/56ч.	24%/66ч.	32%/88ч.	34%/94ч.
	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>276</b>
5	Выполнение контрольно-переводных нормативов	Определяется образовательной организацией					
6	Соревновательная деятельность	Согласно календарного плана официальных спортивно-массовых мероприятий ( в соответствии с требованиями учебной программы) Вне сетки часов.					
7	Самостоятельная работа обучающихся	В каникулярное время					
8	Медицинское	2	2	2	2	2	2

	обследование (кол-во раз)						
9	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6
10	Количество тренировок в неделю	3	3	3	3	3	3
11	Минимальный возраст для зачисления	6 лет	8 лет	10 лет	12 лет	14 лет	16 лет
12	Наполняемость групп (чел)	18	18	18	15-18	15-18	15-18

### **Цели и задачи подготовки на спортивно – оздоровительном этапе:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию. повышение физической и умственной работоспособности;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений, знаний и навыков;
- направленное воздействие на комплексное развитие физических качеств;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- расширение диапазона двигательных умений и навыков;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушений;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- изучение основ технико – тактических действий в избранном виде спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- направленное развитие физических качеств средствами борьбы самбо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения.

### **Планирование и учет учебно – тренировочного процесса**

1. Учебно – тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

2. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового плана – графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно – тренировочных занятий.
3. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях и восстановительные мероприятия.
4. На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей борьбы самбо, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения и технике выполнения упражнений, методике обучения двигательным навыкам, правилам и судейству соревнований.
5. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой выполнения борцовских приемов, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом спортивно – массовых мероприятий.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Изучение программного материала по боксу проводится в форме теоретических, методических и практических занятий.

Теоретические проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин.). В старших группах для прохождения теоретического раздела необходимо выделять отдельные занятия. Следует также принимать для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам тренировки, вопросам гигиены, строения и функциям организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами.

Методические занятия проводятся со спортсменами групп спортивного совершенствования, знакомятся с методикой обучения и тренировки отдельными упражнениями бокса, методикой построения и проведения занятий, а также с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику бокса, развивают физические качества, овладевают инструкторской и судейской практикой. При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться



разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельно технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно - тренировочных занятиях с юными боксёрами, т.к. она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико – тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по ОФП носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта на которых базируется бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства, что в конечном счёте отразится на результате.

Кроме того при планировании нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности в овладении технико – тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы. Тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме).

Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психической подготовки.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введения элементов игры, соревнования основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применения музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятий.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах со скакалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующим видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах занимающихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать способности развития детского организма, основной прирост организационных способностей, которые отмечаются в возрасте 13-14 лет, силы - 14-16 лет и выносливости - 15-16 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов. При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладении ими приёмов защиты, основной долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование их для уровня навыка в группах 2-3 года обучения и доведение навыка до уровня автоматизированного в старших группах, целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали, что то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающимися поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные подготовительные бои к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствовании тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, т.к. в ходе их проявления все стороны подготовки, а также и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных занятий. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренера обязаны воспитывать у спортсменов социалистические отношения к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществления мелкого ремонта спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнении к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких качеств и черт характера, как чувство ответственности

перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижения слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс не мыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер в настоящее время, это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только бокса, а это предполагает не использование в тренировочном процессе, имеющихся в боксе тренеров, но и поиск видных для бокса приспособлений из других видов спорта, а также изобретений своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение кино-фотосъёмки и особенно использования видеоманитофонной записи, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований.

Систематическое измерение показателей реакции у боксёров, позволяет не только корректировать характер, предлагаемый им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменом в ответственных соревнованиях.

Рост силы наносимых ударов является объективным показателем специальной подготовленности партнёров и боксёров. В связи с чем, широкое применение в боксе нашли ударные динамометры, позволяющие регистрировать не только силу отдельных ударов, но и суммарные показатели серийной работы.

Применение этому небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального поведения спортсменов к соревнованиям.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **Теоретическая подготовка**

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТА В РОССИИ**

1. История развития физической культуры.
2. Физическая культура в образовательных учреждениях.
3. Оздоровительное значение физической культуры и спорта.
4. Значение физической культуры в современной жизни.
5. Достижения российских спортсменов на международной арене.

#### **БОКС В РОССИЙСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

1. История возникновения и развития бокса.
2. Характеристика бокса. Оздоровительное прикладное и воспитательное значение бокса.
3. Участие российских боксёров в международных соревнованиях, в Чемпионатах мира и в Олимпийских играх.

#### ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА

1. Понятие о гигиене, основные задачи и требования.
2. Соблюдение правил гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.
3. Правила личной и общественной гигиены.
4. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.
5. Соблюдение правил общего режима.
6. Режим питания и питьевой режим во время тренировок и соревнований.
7. Значение белков, жиров, углеводов и витаминов в питании спортсмена.
8. Вред курения и других вредных привычек.

#### ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ

1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
2. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения.
3. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление.
4. Первая медицинская помощь при ушибах, рассечениях, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: наложение тампона, перевязка.
5. Оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке.
6. Основы спортивного массажа. Основные приёмы массажа.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Характеристика техники бокса.
2. Классификация боксёрских ударов. Биомеханика – основа боксёрского удара.
  3. Защиты в боксе и их классификация.
  4. Передвижение боксёра – основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в боксёрском бою. Защита – основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.
  5. Особенности боя против боксёра левши.

### Программа обучения здоровью

Компонент	Содержание обучения	Педагогическая задача
-----------	---------------------	-----------------------

здоровья		
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-1 (6-7 лет)</i>		
Физический	Различие между здоровьем и болезнью	Научить понимать и объяснять разницу
	Образ жизни, который укрепляет здоровье	Научить определять критерии
	Важность регулярного медицинского осмотра	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендаций врачей
Психический	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика вредных привычек	Необходимость применения лекарственных средств	Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендации врача
	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
	Перечень потенциально опасных веществ (алкоголь, наркотики)	Научить объяснять-почему именно эти вещества опасны для здоровья
Профилактика болезней	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-2 (8-9 лет)</i>		
Физический	Ответственность человека за свое здоровье	Ознакомить с преимуществом здорового человека
	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Питательные вещества в рационе школьника	Объяснить какие из них рекомендуются для восстановления энергии после тренировочных занятий
	Индивидуальные и этнические различия в выборе пищи	Объяснить, чем это вызвано
Профилактика вредных	Воздействие наркотических веществ на организм	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и приема наркотиков

привычек	Воздействие алкоголя на человека	Объяснить влияние на умственную и двигательную активность
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта, зубов, десен	Показать возможность профилактики при помощи гигиенических средств
	Привычки человека, влияние на предотвращение болезней	Охарактеризовать полезные привычки и показать пути борьбы с вредными привычками
<i>Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах СОГ-3 (10-11 лет)</i>		
Физический	Индивидуальная потребность в движениях, отдыхе	Разъяснить негативное воздействие на организм гиподинамии и переутомления
	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, формы для занятия, оборудования
	Значение осанки для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Пищеварительная система	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Питание	Взаимодействие между питанием и развитием организма	Показать влияние питательных веществ на организм при выполнении упражнений на выносливость и силовую направленность
	Функции питательных веществ	Характеристика основных видов питательных веществ
Профилактика вредных привычек	Связь между приемом алкоголя и возникновением дорожно-транспортных происшествий	Привести примеры безответственного отношения к собственной жизни и безопасности окружающих
	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

## I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№ п/ п	Средства	Возраст занимающихся		
		СОГ-1 (6-7 лет)	СОГ-2 (8-9 лет)	СОГ -3 (10-11 лет)
1	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки	Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 минуты, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе
2	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов, коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10,20 м, челночный бег 2*5 м, 2*10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м	Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин., с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, с скакалкой, с мячом, эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2*10м.
3	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-20 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами(180 <sup>0</sup> ,90 <sup>0</sup> ), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами	Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40см, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360 <sup>0</sup> , через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе
4	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад(из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине(гимнастический) кувырок через левое плечо,	Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка

		спине, пережат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, пережаты вперед, назад	правое плечо	вперед, назад, слитно.
5	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стене, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках	Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе
6	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату	Лазание по канату в три приема
7	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при крушении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях
8	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равнясь!», «стой!», «шагом марш!»	Построение в две шеренги, в две колонны обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки, расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2	



9	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, кубиками, кеглями	Без предметов: поднятие рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СОГ-1	Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе, спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. С предметами: набивной мяч(2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка
10	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность	Равномерный бег до 8 минут. Прыжки через препятствия до 40 см., повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп)

### 1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; упражнения с теннисным мячом; упражнение с набивным мячом; упражнения с отягощениями (с гантелями, с гириями и т. д.). Упражнения в парах, упражнение на гимнастической скамейке, упражнения на гимнастической лестнице, упражнение в движении.

### 2. Упражнения на гимнастических снарядах:

на перекладине; на канате и шесте; на гимнастической стенке; на бревне; на перекладине и на кольцах; опорные прыжки через гимнастического «козла» и гимнастического «коня».

### 3. Акробатические упражнения:

кувырки вперед, назад, в сторон; стойка на лопатках на голове; стойка на руках у стены и с помощью партнёра; «мост» из положения лёжа на спине и из положения стоя опусканием назад; «мост» через стойку на руках или с помощью партнёра.

### 4. Легкоатлетические упражнения:

разновидности ходьбы и бега; бег с ускорениями; бег с высокого и низкого старта; ускорение на отрезках 30, 50, 60, 100 метров; бег на выносливость со средней интенсивностью; чередование ходьбы и бега; кроссы на различные дистанции; прыжки в длину с места и с разбега;

прыжки многоскоки; тройной прыжок с места и с разбега; бег с препятствиями; метание мяча, гранаты; толкание ядра.

#### 5. Подвижные игры и эстафеты:

Игры с большими и малыми мячами, с элементами сопротивления; игры с прыжками и метаниями, с преодолением препятствий; игры на местности; эстафеты встречные, круговые и с преодолением препятствий; игры с эстафетами с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивных игр.

#### 6. Спортивные игры:

Ручной мяч; баскетбол; стритбол; настольный и большой теннис; волейбол; русская лапта; регби; футбол; и др.

#### 7. Упражнение в равновесии:

Упражнения на полу на ограниченном пространстве; на гимнастической скамейке, на бревне: усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости, с поворотами и с предметами в руках. Передвижение вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, с различными движениями руками; прыжки из различных исходных положений.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех групп)**

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико - тактическим разнообразием боевых приёмов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

### **Упражнение для развития силы**

Применение упражнений для развития силы боксёра должно быть подчинено общим принципам её развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, «пуш - пуш», « бой петухов», и т.п.), метания и толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксёрские удары, нанесение боксёрских ударов с гантелями в руках, ведение боя с «тенью», имитация ударов с

эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками, нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты, выбрасывание рук с лёгкой штангой от груди вперёд и вверх, нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирован), нанесение ударов в утяжелённых перчатках, прыжки со скакалкой, передвижения и бой с «тенью» в утяжелённой обуви или с грузом на плечах или поясе, поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

### **Упражнения для развития быстроты**

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них, чередований серий бросков медицинбола и нанесение ударов, проведения боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё, «салки» ногами (руки давят на плечи партнёра), передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров, быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (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, выполнение быстрых и лёгких контратакующих ударов, нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции, условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках, нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели», нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

### **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: метания, толкания, различные виды бега, тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнение по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи аэробных и анаэробных возможностей у занимающихся. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше,

не давая ей опуститься до вертикали, многораундовая работа на мешке, ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов, нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов), многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе, чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью», нанесение ударов с задержками дыхания, нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса), ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его канатам, ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без отдыха.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

### **Упражнения для развития ловкости**

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

Упражнения на снарядах:

нанесение серий ударов по пунктболу, нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях, нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных), нанесение ударов по движущемуся мешку, одновременная работа на 2-3 надувных или насыпных грушах, поочерёдное нанесение ударов по груше на растяжках (вертикальных) двумя партнёрами, стоящими к ней под углом 90, нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнение с партнёром:

выполнение сшейпстепов, ударов на скачке, ударов под разноимённые ноги и с шагами одноимённых ног, выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнёром, ведение условных боёв в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов, совершенствование приёмов на «связке» (по С.А.Степанову), проведение спаррингов на ринге размером 1,5x1,5 м, условный бой «стенка на стенку», частая смена партнёров и темпа работы в парах, нанесение серий ударов по «провалившемуся противнику, совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнёра, использование всего комплекса технико – тактических приёмов в «вольных» боях.

## **Упражнения для развития гибкости**

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов 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, отклонях, уклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОГ 1-3**

### **Для занимающихся 6-7 лет**

Для занимающихся этого возраста в группах СОГ-1 и СОГ-2 одним из основных средств освоения элементов бокса являются подвижные игры. Игры для совершенствования техники бега и прыжков: «караси и щуки», «прыжки по полосам», «кто обгонит?».

Игры, совершенствующие ориентирование в пространстве: «два мороза», «волк во рву», «гуси-лебеди», «космонавты».

Игры подготовительные для метания: «мяч на полу», «передача мечей в колоннах», «кто дальше бросит?», «метко в цель», «попади в цель»

Игры, формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой» и другие.

Игры, развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Игры, развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежки с игрой выручай», «Старт после броска» и разнообразные эстафеты.

#### **1. Передвижения.**

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими движениями стопы без переноса веса тела на одну из ног. Находящаяся сзади нога приставляется к ноге выполнивший шаг на расстояние, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперёд, шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, правая нога приставляется (у левши левая). При перемещении назад, положение ног меняется. Перемещаясь в сторону, начальный шаг выполняется ногой одноимённой направлению движения.

2. Перемещения скачком могут осуществляться вперёд, назад и в стороны. Перемещение скачком по своей структуре движения соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полёта

при перемещении скачком. Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижения скачком.

3. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счёт активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид перемещений наиболее удобен, т. к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и в защите, создаёт трудность для атак противника, являясь элементом точного тактического манёвра, уточняющего ударно-защитную позицию.

### **Для занимающихся 8-9 лет**

Продолжение обучению техники выполнения стоек и передвижений. Для этого используются следующие упражнения: передвижение в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперёд-назад; влево - вправо; перемещения в боевой стойке по четырёхугольнику в слитной последовательности; четвёрки – шаги влево – вперёд – назад и то же в другую сторону; восьмёрки – передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперёд, передвижения с поворотами на 180 градусов через каждые два – три приставных шага, челночное передвижение, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

1. Обучение положению кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака, давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки, нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Разучивании, совершенствовании техники выполнения ударов и защита от них осуществляется на тех же настенных подушках, мешках и «лапах».

Для этого применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагам левой;
- прямой удар правой в голову с шагом левой;
- прямой удар в туловище;
- прямой удар правой в туловище.

3. Для занимающихся в группах СОГ одним из основных средств освоения бокса являются подвижные игры и эстафеты совершенствующие технику бега прыжков и метания, совершенствующие ориентирование в пространстве, формирующие навыки противоборства, игры развивающие точность движений, быстроту и ловкость. Для более старших возрастов применяются спортивные игры.

## **ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ГРУПП СОГ-4-6 ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ**

1. Продолжается обучение техники выполнения стоек и передвижений. Перемещение скачком, перемещение толчком двух ног, передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперёд – назад, влево – вправо, перемещения по четырёхугольнику, по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперёд, перемещения с поворотами на 180 градусов через каждые два- три приставных шага, челночное передвижение, передвижение в боевой стойке в различных направлениях и др..

2. Изучение и совершенствование одиночных ударов и защита от них:

- прямой удар левой рукой, 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;

- 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.

3. 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.

4, 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.

5, Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защита от них.

6, Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони, уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

7. Двойные удары снизу и защита от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

8. Одиночные боковые удары и защита от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, 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 и защита подставкой согнутой левой, уходом назад.

9. Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них. Трёх и четырёхударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защита от них.

10. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защита от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трёх, четырёхударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защита от них.

11. Контрудары, Тактическое обоснование контрударов, Встречные и ответные контрудары и защита от них.

12. Боевые дистанции:

- дальняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защита на дальней дистанции;

- средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защита на дальней дистанции;

- ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защита на ближней дистанции.

### **Медико-педагогический контроль**

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с фельдшером спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,

- рациональное питание,

-обеспечение своевременного медицинского обследования,

- рекомендации по режиму дня,

- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,



Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

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

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. 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 и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки 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 тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону самбо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются самбистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Самбисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении

техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

### **Система контроля и зачетные требования**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся, осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных количественных и качественных показателях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям боксом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ДЮСШ и врачом медицинских учреждений.

Контроль за физической и технической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки определяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими, уровень развития физических качеств. При планировании проведения контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день-испытание на скорость, во второй на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки в апреле-мае месяце. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера – преподавателя отделения, утверждается планом –графиком проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки.

Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

#### **НОРМАТИВНЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА**

№ п\	Норматив ы	Единица измерен	ОФП – 6 лет			ОФП – 7 лет			ОФП – 8 лет		
			отл	хор	удо	отл	хор	удо	отл	хор	удо

П		ия	.	.	В.	.	.	В.	.	.	В.
	<u>МАЛЬЧИК</u> <u>И</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	7,0	7,4	7,8	6,6	7,0	7,3	6,2	6,6	7,0
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	9,8	10,5	10,8	9,0	9,8	10,5	8,8	9,6	10,2
3.	Прыжки в длину с места.	см	110	100	90	125	120	100	130	125	115
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	8	7	6	10	7	6	12	10	8
5.	Метание н/мяча (1 кг).	м.							4,5	3,5	2,5
	<u>ДЕВОЧКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	7,2	7,6	8,0	6,9	7,2	7,5	6,4	6,8	7,2
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	10,2	10,8	11,2	9,6	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5
3.	Прыжки в длину с места.	см	105	90	80	115	105	100	120	110	100
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
5.	Метание н/мяча (1 кг).	м.							3	2,5	1,5

**НОРМАТИВНЫ**  
**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**  
**ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА**

№ п/ п	Нормативы	Единица измерения	ОФП – 9 лет			ОФП – 10 лет			ОФП – 11 лет		
			отл. .	хор. .	удов. в.	отл. .	хор. .	удов. в.	отл. .	хор. .	удов. в.
	<u>МАЛЬЧИКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	5,5	6,0	6,4	5,2	5,8	6,2			
2.	Бег 60 м.	сек.							10,0	10,6	11,2
3.	Прыжки в длину с места.	см	170	140	120	175	145	135	180	150	145
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	12	11	10	14	13	12	16	15	14
5.	Бег 1000 м.	мин. сек.	Без учета времени			4,30	5,00	5,50	4,20	4,45	5,30
6.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,8	9,5	10,2	8,4	9,2	9,8	8,2	9,0	9,5
7.	Метание мяча (1 кг).	м.	5,5	4,5	3,5	7	6	5	8	7	6
	<u>ДЕВОЧКИ</u>										
1.	Бег 30 м.	сек.	5,8	6,2	6,5	5,5	6,0	6,2			
2.	Бег 60 м.	сек.							10,4	10,8	11,4
3.	Прыжки в длину с места.	см.	155	135	115	160	140	125	165	145	140
4.	Сгибание и разгибание рук от опоры 50 см.	кол-во раз	8	7	6	9	8	7	10	9	8
5.	Бег 1000 м.	мин. сек.	Без учета времени			5,00	5,40	6,00	4,45	5,20	5,50
6.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	9,2	9,8	10,6	9,0	9,4	10,0	8,6	9,2	9,8
7.	Метание мяча (1 кг).	м.	5	4	3	5,5	4,5	3,5	6	5	4

**НОРМАТИВНЫ**  
**ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**  
**ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА**

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	12 лет			13 лет			14 лет		
			отл. .	хор. .	удов. в.	отл. .	хор. .	удов. в.	отл. .	хор. .	удов. в.
	<u>ЮНОШИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	9,8	10,4	11,0	9,4	10,2	10,8	8,8	9,7	10,4
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,8	8,6	9,0	7,6	8,4	8,8	7,4	8,2	8,6
3.	Прыжки в длину с места.	см.	200	180	145	205	190	150	210	195	160
4.	Сгибание и разгибание рук (упор лежа на полу).	кол-во раз	18	16	15	20	18	16	22	19	17
5.	Метание мяча (1 кг).	м.	9	8	7	10	9	8	11	9	8
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4,10	4,30	5,10	3,50	4,20	4,50	3,40	4,00	4,30
	<u>ДЕВУШК</u> <u>И</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	10,2	10,6	11,2	9,8	10,4	11,0	9,7	10,2	10,7
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,4	9,0	9,6	8,2	8,8	9,4	8,0	8,6	9,2
3.	Прыжки в длину с места.	см.	190	160	140	195	165	145	200	170	150
4.	Поднимание туловища	раз.	28	24	18	30	25	20	35	30	25

	из положения лежа на спине за 1 мин.										
5.	Метание мяча (1 кг)	м.	7	6	5	8	7	6	9	8	7
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	4,30	5,0	5,30	4,10	4,40	5,00	4,00	4,30	4,50

**НОРМАТИВНЫ  
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
ОТДЕЛЕНИЯ БОКСА**

№ п\п	Нормативы	Единица измерения	15 лет			16 лет			17 лет		
			отл. .	хор. .	удов. в.	отл. .	хор. .	удов. в.	отл. .	хор. .	удов. в.
	<u>ЮНОШИ</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	8,4	9,2	10,0						
2.	Бег 100 м.	сек.				14,5	14,9	15,5	14,2	14,5	15,0
3.	Прыжки в длину с места.	см.	220	195	175	230	200	180	240	210	190
4.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	кол-во раз	25	22	20	28	25	22	30	28	24
5.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	7,0	7,9	8,8	6,8	7,6	8,6	6,6	7,5	8,2
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3,35	3,50	4,20	3,30	3,40	4,10	3,25	3,35	4,05
7.	Метание набивного мяча (1 кг).	м.	10	11	10	13	12	11	14	13	12
	<u>ДЕВУШК</u>										

	<u>И</u>										
1.	Бег 60 м.	сек.	9,4	10,0	10,5						
2.	Челночный бег 3x10 м.	сек.	8,2	8,4	9,0	8,0	8,4	8,8	7,8	8,2	8,6
3.	Прыжки в длину с места.		200	175	155	205	175	155	210	180	160
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	кол-во раз.	35	30	25	38	32	25	40	30	25
5.	Метание мяча (1 кг)	м.	11	10	9	12	11	9	12	11	10
6.	Бег 1000 м.	мин. сек.	3,50	4,20	4,45	3,40	4,10	4,40	3,35	4,05	4,35
7.	Бег 100 м	сек.				16,5	17,0	17,8	16,0	16,5	17,0

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(ЮНОШИ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Возрастные группы			Примечание
				11-12	13-14	15-16	
1	Нанесение ударов за 10 сек.	раз	5 4 3	15 12 10	17 15 12	19 17 15	Оцениваются только правильные удары
2	Нанесение	раз	5 4 3	30 25 20	40 35 30	50 40 35	



3	ударов за 30 сек.	раз	5	55	75	90	
			4	45	70	70	
			3	30	65	60	
4	Нанесение ударов за 1 мин.	раз	5		130	200	
			4		100	180	
			3		90	160	

Зачетный балл – 14

На краевых соревнованиях участниками выполняется один из тестов, указанный в положении. Нормативы не могут быть отменены, а могут быть дополнены.

### Список литературы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ от 20 марта 2013г. №123)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным

предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

6. «Правила соревнований «Бокс», М., 2012 г.

7. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт , 2012г.

8. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.

9. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.

10. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.

11. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.

12. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.