

Программа прошла внутреннюю экспертизу:

Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» имеет *физкультурно – спортивную направленность*, три уровня освоения – *стартовый (1 и 2 год обучения), базовый (3 и 4 год обучения) и продвинутый (5 и 6 год обучения) уровни освоения.*

По степени авторства: модифицированная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» - отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа разработана с учетом:

- Приказа от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123,
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации",
- Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утверждённого Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28,
- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2009г.) рецензенты доктора педагогических наук, профессора Н.А. Худачков, И.П.Дегтярев, В.С. Дахновский, и рекомендованная к использованию в дополнительном образовании,
- Устава МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Актуальность данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Учащиеся нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция «Бокс», которая является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения, необходимостью подготовки к будущей военной и профессиональной деятельности.

Отличительные особенности программы в обобщении опыта тренеров-преподавателей советского периода, а так же современного периода, определена общая последовательность изучения программного материала.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс», реализуется на стартовом, базовом и продвинутом уровнях», в модуле «Юный судья», в котором реализуется инструкторско - судейская практика, выполнение обязанностей секунданта, процедура взвешивания и т.д.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития учащихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность- определяет последовательность изложения программного материала по уровням подготовки, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности 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.

Новизна настоящей программы заключается в том, что большая часть занятий для учащихся данной возрастной категории отводится на общую физическую подготовку.

Программа содержит следующие предметные области:

«Теория и методика физической культуры и спорта» должны знать:

- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

«Общая и специальная физическая подготовка» должны владеть:

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

«Избранный вид спорта» должны знать и освоить;

- историю развития бокса;
- навыки и умения в технике бокса, тренировочные нагрузки.

«Другие виды спорта и подвижные игры» должны знать и уметь;

- элементарные правила и требования других видов спорта и подвижных игр;
- соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

«Технико-тактическая и психологическая подготовка» должны освоить и уметь;

- основы технико-технические действий по боксу согласно возрасту и уровню подготовленности;

«Модуль Юный судья» должны знать и уметь;

- Правила и процедура взвешивания, инструкторско-судейские навыки и знания, умение секундировать;
- Мастер-класс по ТТП;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

Цель и задачи программы.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди учащихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, выполнения классификационных требований для присвоения спортивных разрядов.

Основные задачи на стартовом уровне;

- вовлечение максимального числа учащихся в систему физической и спортивной подготовленности.
- освоение основ личной гигиены и самоконтроля.
- укрепление здоровья и содействия правильному физическому и гармоническому развитию;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр.
- овладеть техникой выполнения передвижения, боксерской стойки, ударов и защиты.

Основные задачи на базовом уровне;

- дальнейшее укрепление здоровья и физическое развитие.
- формирование стойкого интереса к занятиям в избранном виде спорта.
- привитие навыков личной гигиены и самоконтроля.
- овладение основными понятиями в терминологии бокса.
- овладеть техникой выполнения передвижений, дистанции, комбинации ударов, защиты, контратаки.
- отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий боксом.

Основные задачи на продвинутом уровне;

- формирование спортивного мастерства боксера.
- дальнейшее укрепление здоровья и развитие физических качеств.
- развитие функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала.
- воспитание специальных психических качеств.
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
- выявление перспективных детей для дальнейших занятий боксом, выполнения классификационных требований для присвоения спортивных разрядов, участия в соревнованиях регионального, межрегионального и всероссийского уровней.

Адресат программы.

В секцию «Бокс» принимаются учащиеся в возрасте 6-18 лет (могут допускаться учащиеся в возрасте 5 лет) в начале учебного года и ведется добор учащихся в течении учебного года при наличии организационно-педагогических условий, с

согласованием с родителями (законными представителями), при отсутствии ограничений по состоянию здоровья.

По данной программе могут обучаться обучающиеся ОВЗ, инвалиды (дети-инвалиды) не требующие специализированной адаптации.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы, в том числе во внеурочное время в условиях недостаточной двигательной активности учащихся в школе. Уроки физической культуры не раскрывают полной картины личности учащегося и скрытых резервов творчества и одаренности. Ведь именно систематические занятия избранным видом спорта, способствуют физическому, физиологическому развитию растущего организма учащегося, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране и в нашем регионе. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

Отличительной особенностью данной программы является то, что набор в группы производится не по физическим показателям вводного тестирования, а исключительно по желанию учащихся. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям

Организационные формы обучения:

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Группы формируются из учащихся одного (разного) возраста.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебный год составляет – **42 недели.**

Срок реализации программы - **6 лет.**

Уровень программы – стартовый, базовый и продвинутый.

Нормативный срок реализации программы – 6 лет (2268 ч.)

Программой предусмотрена организация образовательного процесса:

Стартовый уровень - 1 год обучения, учащиеся – от 6 до 8 лет, стартовый уровень – 2 год обучения – от 9 до 10 лет.

Базовый уровень – 3 год обучения, учащиеся – от 11 до 12 лет, базовый уровень – 4 год обучения – от 13 до 14 лет,

Продвинутый уровень – 5 год обучения - учащиеся от 15 до 16 лет, продвинутый уровень – 6 год обучения – от 16 до 17 лет.

Возраст учащихся по уровням может меняться.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1 год и 2 год обучения - 9 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю и 3 часа один раз в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

3 год и 4 год обучения - 9 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю и 3 часа один раз в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

5 и 6 год обучения - 9 академических часов в неделю (по три учебных часа три раза в неделю, длительность учебного часа – 45 минут).

Объём программы – 2268 ч.:

1 год обучения - 378 часов в год,

2 год обучения – 378 часов в год,

3 год обучения – 378 часов в год,

4 год обучения – 378 часов в год,

5 год обучения – 378 часов в год,

6 год обучения – 378 часов в год

Наполняемость групп

<i>Год обучения</i>	<i>Число учащихся в группе</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической, технической подготовке</i>
1 год обучения, 2 год обучения	не менее 8	9	Выполнение нормативов по ОФП
3 год обучения, 4 год обучения	не менее 8	9	
5 год обучения, 6 год обучения	не менее 8	9	

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировочных занятий.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха обучающихся.

Учебный материал программы представлен в разделах по уровням подготовки, отражающих содержание, объемы, мероприятия, а также зачетные требования.

Программа не предполагает для каждого уровня подготовки определённые спортивные результаты. Результаты работы выражаются контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке путем тестирования обучающихся в конце каждого периода обучения, с занесением в протокол итоговой аттестации (приложение 1). Важна положительная динамика в уровне ОФП, СФП, ТТП. Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей. Выезд на

соревнования осуществляется на добровольной основе обучающихся их родителей (законных представителей), подготовленности обучающегося, медицинского заключения врача.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники, соревнования).

Программа делится на три уровня подготовки:

Стартовый уровень (1 и 2 год обучения):

Зачисляются все желающие учащиеся с 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления. Допускается отклонение от указанного возраста не более чем на один год в ту или иную сторону, в зависимости от подготовленности учащегося.

Количество занятий в неделю на стартовом уровне - 3 занятия по 2 часа.

Критерии оценки на стартовом уровне: стабильность состава учащихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, а так же проявленный интерес к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта. Сдача нормативов по ОФП. Учащиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Базовый уровень (3 и 4 год обучения):

Зачисляются учащиеся из числа стартового уровня, прошедших успешно предлагаемые переводные нормативы и учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 11-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня подготовки. Могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 1-2 основных соревнованиях по личному желанию.

Количество занятий в неделю на базовом уровне - 3 занятия по 2 часа.

Продвинутый уровень (5 и 6 год обучения):

Группы формируются на основе здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших предлагаемые нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения

осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП. Обучающиеся продвинутого уровня подготовки, могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течение года выступить в 3-4 основных соревнованиях по личному желанию.

Модуль «Юный судья», выполнить и защитить II и III юношеские разряды.

Участие в соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий, а также функциональной подготовленности боксера.

Количество занятий в неделю на продвинутом уровне - 3 занятий по 2 часа и 1 занятие – 3 часа.

1.2 Учебный план.

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы организуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом - графиком, и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Годовой учебный план рассчитан на 42 недели.

Разделы подготовки	УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ		
	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Количество учебных недель	42	42	42
Количество часов в неделю	9	9	9
Общее количество часов в год из них:	378	378	378
Вводное занятие	1,5	1,5	1
История возникновения и развития бокса.	1,5	1,5	1
Общая физическая подготовка	150	132	86
Специальная физическая подготовка	124	129	108
Технико-тактическая подготовка	33	42	103
Избранный вид спорта (бокс)			
Другие виды спорта	50	40	40
Модуль «Юный спортивный судья»	-	10	14
Инструкторско-судейская практика	-	2,5	6
Гигиена. Самоконтроль	2	2	2
Психологическая подготовка	-	1,5	1
Контрольно-переводные отборочные испытания	4	4	4
Самостоятельная работа	12	12	12

1.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ (1 и 2 год обучения)

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1,5	-	1,5	Обсуждение. Опрос.

2	История возникновения и развития бокса.	1,5	-	1,5	Обсуждение. Опрос.
3	Общая физическая подготовка.	1	149	150	зачёт
4	Специальная физическая подготовка.	1	123	124	зачёт
5	Технико-тактическая подготовка.	1	32	33	Учебные бои в парах
6	Другие виды спорта	-	50	50	зачёт
7	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	
8	Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг.	1	1	2	проверка
9	Психологическая подготовка	-	-	-	
10	Контрольно-переводные тесты	0,5	3,5	4	тестирование
11	Самостоятельная работа	-	12	12	зачёт
	Итого	7,5	370,5	378	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ (3 и 4 год обучения)

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1,5	-	1,5	Обсуждение. Опрос.
2	История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса и России	1,5	-	1,5	Обсуждение. Опрос.
3	Общая физическая подготовка.	1	131	132	зачет
4	Специальная физическая подготовка.	1	128	129	зачёт
5	Технико-тактическая подготовка.	1	41	42	учебные бои в парах
6	Другие виды спорта	-	40	40	зачет
7	Модуль «Юный спортивный судья»	2	8	10	анализ, опрос, учебные бои
8	Инструкторско-судейская практика	0,5	2	2,5	Опрос, наблюдение
9	Гигиена. Самоконтроль.	1	1	2	проверка

10	Психологическая подготовка	0,5	1	1,5	опрос
11	Контрольно-переводные тесты	0,5	3,5	4	Тестирование
12	Самостоятельная работа	-	12	12	зачет
	Итого	10,5	367,5	378	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ (5 и 6 год обучения)

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	-	1	Обсуждение. Опрос.
2	История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса и России	1	-	1	Обсуждение. Опрос.
3	Общая физическая подготовка.	0,5	85,5	86	зачёт
4	Специальная физическая подготовка.	1	107	108	зачет
5	Технико-тактическая подготовка.	1	102	103	учебные бои в парах
6	Модуль «Юный спортивный судья»	2	12	14	анализ, опрос, учебные бои
7	Другие виды спорта	-	40	40	Зачет
8	Инструкторско-судейская практика	-	6	6	Опрос, наблюдение
9	Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг	1,5	0,5	2	опрос, проверка
10	Психологическая подготовка	0,5	0,5	1	Опрос, анализ
11	Контрольно-переводные тесты	0,5	3,5	4	тестирование
12	Самостоятельная работа	-	12	12	зачет
	Итого	9	369	378	

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Контроль: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

Контроль: Обсуждение. Опрос.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

Контроль: Зачет.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Основы физической подготовки. (СФП)

Практика: Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Контроль: Зачет.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Школа бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика: Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

Практика: Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

Контроль: Учебные бои в парах.

6. Другие виды спорта

Практика: Футбол, баскетбол, удары (броски) по мячу ногой (рукой) (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов (бросков) после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Контроль: Зачет. (Иметь первоначальные навыки в других видах спорта и подвижных игр).

7. Инструкторско-судейская практика

Не проводится

8. Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг.

Теория: Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общероссийские антидопинговые правила: общие положения, роль и ответственность спортсменов и иных лиц.

Практика: составить распорядок дня, прослушать онлайн курс «Антидопинг», пройти тест и получить сертификат.

Контроль: проверка

9. Психологическая подготовка

Не проводится

10. Контрольно-переводные тесты

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

Контроль: Тестирование.

11. Самостоятельная работа

Индивидуальная работа в домашних условиях

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

Контроль: зачёт.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ (3 и 4 год обучения)

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Контроль: Обсуждение. Опрос.

2. История возникновения и развития бокса

Теория: История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

Контроль: Обсуждение. Опрос.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика: Строевые упражнения – построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Гимнастические упражнения – 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 туловища. Упражнения с медицинболом – броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др. Укрепления мышц брюшного пресса – из ИП лежа на спине сед, руки за головой, ИП вис на перекладине, подъем ног к перекладине. Укрепление мышц рук, ног – отжимания, приседания, прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилии выдох при расслаблении вдох.

Контроль: Зачёт.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Предварительная специальная подготовка

Практика: Скоростно-силовые упражнения – отжимание с хлопками, бой с тенью с чередованием отягощения в руках и без отягощений. Спуртовая работа со скакалкой. Толкание ядра. Прыжки через скамейку. Стойка в «планка» Челночный бег. Легкоатлетические дисциплины бег 30, 60, 100, 1000 метров. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилии выдох при расслаблении вдох.

Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Контроль: Зачёт.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Школа бокса. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика:

Подготавливающие действия:	Атакующие действия (удары);	Защитные действия (приемы защиты):
1. Виды передвижения: а) боксерский шаг; б) вышагивание; в) челночное передвижение; г) мелкие боксерские шаги; д) семенящие шаги е) подскоки.	1. Прямой удар левой в голову. 2. Прямой левой в туловище. 3. Прямой правой в голову. 4. Прямой правой в туловище. 5. Удар снизу левой в	1. Защита с помощью рук: а) подставка (ладони, предплечья, локтя, плеча) левой или правой руки; б) отбив (подбив) кулаком, предплечьем левой или правой руки;

2.Обманные подготавливающие движения (финты): а) финты-показы руками; б) финты-передвижения; в) финты туловищем.	голову. 6. Снизу левой в туловище. 7. Снизу правой в голову. 8. Снизу правой в туловище. 9. Удар сбоку левой в голову. 10. Удар сбоку левой в туловище. 11. Удар сбоку правой в голову. 12. Удар сбоку правой в туловище.	в) накладка ладони, предплечья левой или правой руки. 2. Защита передвижением: а) шаг назад, влево, вправо; б) шаг с поворотом туловища влево, вправо. 3. Защита движением туловища: а) уклон влево, вправо, назад (отклон); б) нырок.
---	--	---

Контроль: учебные бои в парах

6. Другие виды спорта

Практика: футбол, баскетбол, н/теннис, л/атлетика, борьба и др.

Развитие физических качеств посредством других видов спорта. Схожие элементы движения, маневрирования, функциональные упражнения. Спортивные, подвижные игры по упрощенным правилам.

Контроль: Иметь первоначальные навыки в других видах спорта и подвижных игр. Зачет.

7. Инструкторско-судейская практика

Теория: Правила соревнований по боксу. Понятия о жестикуляции рефери.

Практика: Инструкторская и судейская практика в группах базового уровня обучения, подразумевает:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Показ ОРУ в процессе разминки.
- Навыки в технических действия боксера: правильное положение кулака, нанесение удара, защиты. Не правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- разбор учебно – тренировочных занятий и соревнований.

Контроль: Опрос, наблюдение.

8. Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общероссийские антидопинговые правила: запрещенный список, тестирование и расследования и анализ проб.

Практика: Составление режима дня, плана закаливания. Прослушать онлайн курс «Антидопинг», пройти тест и получить сертификат.

Контроль: проверка

9. Психологическая подготовка

Теория: Краткие сведения о психологии. Дисциплинированность, трудолюбие, нравственность

Практика: поручение заданий

Контроль: опрос, ответственность за выполнение

10. Контрольно-переводные тесты

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола).

Контроль: Тестирование.

11. Самостоятельная работа

Индивидуальная работа в домашних условиях

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

12. Модуль «Юный спортивный судья»

Теория: Краткие сведения о процедуре взвешивания, секундирования, судейство.

Практика: взвешивание, минимальный допуск в весовой категории, оценка действий секундантом боксера в ринге, боковой судья, выполнение заданий тренеров показывающих мастер-класс, учебные бои в условиях ринга.

Контроль: анализ, опрос, учебные бои.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОДВИНУТЫЙ УРОВНЯ (5 и 6 год обучения)

1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.

Теория: Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

Контроль: Обсуждение. Опрос.

2. Характеристика современного состояния бокса.

Международная классификация.

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Понятия ОФП, СФП.

Практика: Строевые упражнения - построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Гимнастические упражнения - 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 туловища. Упражнения с

медицинболом - броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др. Укрепления мышц брюшного пресса – из ИП лежа на спине сед, руки за головой, ИП вис на перекладине, подъем ног к перекладине. Укрепление мышц рук, ног - отжимания, приседания, прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилии выдох при расслаблении вдох.

Контроль: Зачёт.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

Практика: Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт.

Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, 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.

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 к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

Контроль: Зачёт.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Методы и приемы в ТТП. Совершенствование атакующих и защитных действий.

Практика:

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Эффективность защитных действий:

- Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
- Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
- Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов - уклонения:
- отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову;
- уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

Контроль: учебные бои в парах

6. Модуль «Юный спортивный судья»

Теория: Процедура взвешивания, секундирования, судейство. Правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу, основы планирования учебных занятий и составления конспектов, особенности организации учебных занятий.

Практика: взвешивание, минимальный допуск в весовой категории, оценка действий секундантом боксера в ринге, боковой судья. Организация судейства соревнований по боксу, планирования учебных занятий и составления конспектов, организация учебных занятий. Подготовка мест соревнований. Помощь в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов. Проведение учебно – тренировочных занятий в качестве помощника тренера. Участие с тренером в составлении планов подготовки.

Контроль: анализ, опрос, учебные бои.

7. Другие виды спорта

Практика: футбол, баскетбол, н/теннис, л/атлетика, борьба и др.

Развитие физических качеств посредством других видов спорта. Схожие элементы движения, маневрирования, функциональные упражнения, спортивные, подвижные игры по упрощенным правилам.

Контроль: Зачет. Иметь общее представление о видах спорта и подвижных игр.

8. Инструкторско-судейская практика

Практика: Правила соревнований по боксу. Инструкторская и судейская практика в группах БУ после 2-х лет обучения.

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на внутришкольных соревнованиях.
- Разбор учебно – тренировочных занятий и соревнований.

Контроль: Опрос, наблюдение

9. Гигиена. Самоконтроль. Антидопинг.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Запрещенные вещества, методы. Общероссийские антидопинговые правила: обработка результатов: ответственность, первоначальное рассмотрение, уведомление и временное отстранение, Дисциплинарная процедура, автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, санкции к отдельным лицам, последствия для команд, меры, принимаемые подписавшимися сторонами в отношении других спортивных организаций, обработка результатов: обжалование решений (апелляция), срок давности, конфиденциальность и отчетность, исполнение решений, образование, изменения и интерпретация Правил.

Практика: Составление режима дня, плана закаливания. Прослушать онлайн курс «Антидопинг», пройти тест и получить сертификат.

Контроль: опрос, проверка

10. Психологическая подготовка

Теория: вербальное воздействие в рациональном объяснении (контрольные нормативы, соревнования) слабые и сильные стороны подготовленности соперника

Практика: учебные бои

Контроль: опрос, анализ.

11. Контрольно-переводные тесты

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика: Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

Контроль: Тестирование.

12. Самостоятельная работа

Индивидуальная работа в домашних условиях

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

Контроль: Зачет

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

К концу 1 учебного года учащиеся:

Знать:

- историю возникновения и развития бокса,
- правила по технике безопасности на занятиях боксом,
- форму боксера,
- основы физической подготовки,
- боевые стойки,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в футбол, баскетбол,
- понятие о гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха,
- нормативы ОФП и СФП

Уметь:

- выполнять боевые стойки, перемещения и передвижения в боксе,
- наносить правильно удары и выполнять защитные действия,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- составлять распорядок дня,
- выполнять нормативы ОФП и СФП

К концу 2 учебного года учащиеся:

Знать:

- историю возникновения и развития бокса,
- правила по технике безопасности на занятиях боксом,
- форму боксера,
- основы физической подготовки,
- боевые стойки,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в футбол, баскетбол,
- понятие о гигиене, гигиенические основы режима труда и отдыха,

нормативы ОФП и СФП,

- знать правила игры в футбол, в баскетбол,
- общероссийские антидопинговые правила: общие положения, роль и ответственность спортсменов и иных лиц.

Уметь:

- выполнять боевые стойки, перемещения и передвижения в боксе,
- наносить правильно удары и выполнять защитные действия,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- составлять распорядок дня,

- выполнять нормативы ОФП и СФП,
- выполнять правильную подготовку атаки и выполнять расчёт времени начала атаки,
- ведение боя в различных боевых ситуациях,
- играть в футбол, баскетбол,
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

К концу 3 учебного года учащиеся:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,
- историю спортивной школы,
- историю развития бокса в школе,
- историю развития бокса в России,
- общероссийские антидопинговые правила: роль и ответственность общероссийских спортивных федераций, понятие допинга, определение нарушений Правил, доказательства применения допинга,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в настольный теннис,
- понятия о жестикуляции рефери,
- нормативы ОФП и СФП,
- правила соревнований по боксу,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- выполнять скоростно-силовые упражнения,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- работать с секундомером,
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

К концу 4 учебного года учащиеся:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,
- историю спортивной школы,
- историю развития бокса в школе,
- историю развития бокса в России,
- историю развития бокса за рубежом,
- знать выдающихся боксеров прошлого и настоящего,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- краткие сведения о психологии,
- что такое дисциплинированность, трудолюбие, нравственность,
- технику нанесения ударов и защитные действия,
- правила игры в настольный теннис,
- понятия о жестикуляции рефери,
- нормативы ОФП и СФП,
- правила соревнований по боксу,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- общероссийские антидопинговые правила: запрещенный список, тестирование и расследования и анализ проб,

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- выполнять скоростно-силовые упражнения,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- работать с секундомером,

- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи, прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

К концу 5 учебного года учащиеся:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- форму боксера,
- характеристику современного состояния бокса,
- международную классификацию,
- технику строевых упражнений,
- гимнастические упражнения,
- понятия ОФП и СФП,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- запрещённые вещества, методы,
- вербальное воздействие в рациональном объяснении, контрольные нормативы,
- методы и приемы в технико-тактической подготовке,
- правила соревнований по боксу,
- процедуру взвешивания, секундирования, судейства.
- правила игры в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- общероссийские антидопинговые правила: обработка результатов: ответственность, первоначальное рассмотрение, уведомление и временное отстранение, Дисциплинарная процедура, автоматическое аннулирование индивидуальных результатов.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- упражнения с медицинболом,
- выполнять упражнения мышц брюшного пресса,
- упражнения на укрепление мышц рук,
- выполнять упражнения по совершенствованию физических качеств,
- выполнять многораундовую на пневматической груше,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,

- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу,
- основы планирования учебных занятий и составления конспектов,
- особенности организации учебных занятий,
- работать с секундомером,
- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи,
- выполнять обязанностей секунданта на внутришкольных соревнованиях,
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

К концу 6 учебного года учащиеся:

Знать:

- правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях по боксу,
- международную классификацию,
- условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов,
- юношеские разряды,
- соревнования различных уровней и рангов,
- личные, командные, лично-командные соревнования,
- хроника соревнований в России и в мире,
- технику строевых упражнений,
- гимнастические упражнения,
- понятия ОФП и СФП,
- краткие сведения о строении и функциях организма человека,
- запрещённые вещества, методы,
- вербальное воздействие в рациональном объяснении, контрольные нормативы,
- методы и приемы в технико-тактической подготовке,
- правила соревнований по боксу,
- процедуру взвешивания, секундирования, судейства.
- правила игры в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- краткие сведения о процедуре взвешивания,
- краткие сведения о процедуре секундирования, судейства,
- процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- обязанности бокового судьи,
- правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу,

- основы планирования учебных занятий и составления конспектов,
- особенности организации учебных занятий,
- общероссийские антидопинговые правила: автоматическое аннулирование индивидуальных результатов, санкции к отдельным лицам, последствия для команд, меры, принимаемые подписавшимися сторонами в отношении других спортивных организаций, обработка результатов: обжалование решений (апелляция), срок давности, конфиденциальность и отчетность, исполнение решений, образование, изменения и интерпретация Правил.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения,
- выполнять гимнастические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны, стойку на лопатках на голове, стойку на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища,
- упражнения с медицинболом,
- выполнять упражнения мышц брюшного пресса,
- упражнения на укрепление мышц рук,
- выполнять упражнения по совершенствованию физических качеств,
- выполнять многораундовую на пневматической груше,
- выполнять технически правильно нанесение ударов и защитные действия,
- играть в футбол, баскетбол, настольный теннис,
- выполнять лёгкоатлетические дисциплины,
- технически правильно передвигаться при боксировании,
- выполнять задания по построению и перестроению группы, показывать общеразвивающие упражнения в процессе разминки,
- выполнять правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.
- составлять режим дня, план закаливания,
- выполнять процедуру взвешивания,
- работать с секундомером,
- выполнять процедуру допуска спортсменов по весовым категориям,
- выполнять обязанности бокового судьи,
- выполнять обязанностей секунданта на внутришкольных соревнованиях.
- прослушать онлайн-курс «Антидопинг», пройти тест, получить сертификат.

2. Комплекс организационно - педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1.Количество учебных недель – 42.

2.Количество учебных годов всего – 6 лет, 2268 ч.:

- 1 год обучения (стартовый уровень) – 378 ч., из них: теоретических – 7,5 ч.; практических – 370,5 ч.

- 2 год обучения (стартовый уровень) – 378 ч., из них: теоретических – 7,5 ч.; практических – 370,5 ч.

- 3 год обучения (базовый уровень) – 378 ч., из них: теоретических – 10,5 ч.; практических – 367,5 ч.;

- 4 год обучения (базовый уровень) – 378 ч., из них: теоретических – 10,5 ч.; практических – 367,5 ч.;

- 5 год обучения (продвинутый уровень) – 378 ч., из них: теоретических – 9 ч.; практических – 369 ч.;

- 6 год обучения (продвинутый уровень) – 378 ч., из них: теоретических – 9 ч.; практических – 369 ч.

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09.2025	42	126	378	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа
2 год обучения	1.09.2025	42	126	378	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа
3 год обучения	1.09.2025	42	126	378	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа
4 год обучения	1.09.2025	42	126	378	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа
5 год обучения	1.09.2025	42	126	378	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз 3 часа
6 год обучения	1.09.2025	42	126	378	3 раза в неделю по 3 часа

– продолжительность каникул: 1 – 8 января

– даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.

2.2. Формы, методы контроля и аттестации учащихся.

Способы оценки результативности программы.

Контроль за уровнем общей физической и специальной физической подготовки, уровнем развития физических качеств и двигательных навыков на уровнях подготовки проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

1. Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
2. Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;
3. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.
5. Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.
6. Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.
7. Поднос ног к перекладине из виса выполняется максимальное количество раз

хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Носками выпрямленных ног достать до уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции по безопасности и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Комплекс контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке

Виды тестов	бал л	Количество лет										
			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек) 8-9 Бег 60 м. (сек) 10-15 Бег 100 м. (сек) 16-17	отл		5,9	10,5	10,5	9,9	9,9	8,7	8,7	13,8	13,8	13,8
	хор		6,7	11,6	11,6	10,8	10,8	9,7	9,7	14,3	14,3	14,3
	уд		6,9	12,0	12,0	11,0	11,0	10,0	10,0	14,6	14,6	14,6
Челночный бег 3 x 10 (сек)	отл		8,8	8,5	8,3	8,2	8,0	7,9	7,3	7,3	7,3	7,3
	хор		9,9	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,0	8,0	8,0	8,0
	уд		10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,7	8,2	8,2	8,2	8,2
Кросс 1000 м	отл	Без учета времени		5,10	5,00	4,40	4,28	4,16	4,03	3,57	3,44	3,36
	хор			5,50	5,20	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10	3,58	3,50
	уд			6,20	6,00	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
Прыжок в длину с места (см)	отл		140	160	160	175	175	200	200	230	230	230
	хор		120	140	140	160	160	185	185	210	210	210
	уд		115	130	130	150	150	175	175	200	200	200
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	отл		4	5	5	7	7	10	10	15	15	15
	хор		3	3	3	4	4	6	6	12	12	12
	уд		2	2	2	3	3	4	4	10	10	10
Отжимание	отл		17	17	17	20	20	25	25	35	35	35
	хор		9	12	12	14	14	20	20	30	30	30
	уд		7	9	9	12	12	17	17	25	25	25
Пресс за 30 сек.	отл		23	25	27	30	32	33	34	35	35	36
	хор		19	20	25	27	30	30	31	32	33	35
	уд		16	17	20	25	27	27	29	30	30	33
Метание теннисного мяча (150гр)10-15 (700гр) 16-17	отл		4	32	32	34	34	40	40	38	38	38
	хор		3	27	27	28	28	35	35	32	32	32
	уд		2	24	24	25	25	30	30	27	27	27
Наклон вперед достать пол	отл	ладонями								+13-15		
	хор	Пальцами								+6-8		
Прыжки на	отл		90	100	110	120	140	150	160	170	180	190

скакалке мин) кол-во раз	(1	хор	80	90	95	100	120	125	135	145	155	160
	уд		60	70	75	80	90	100	110	120	130	140

2.3. Условия реализации программы.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Примечание
1	Гантели (от 0,5 до 5 кг.)	комплект	2	
2	Медицинбол	штук	5	
3	Мат гимнастический	штук	2	
4	Мяч футбольный	штук	2	
5	Мяч баскетбольный	штук	2	
6	Мяч теннисный	штук	10	
7	Скакалка гимнастическая	штук	15	
8	Скамейка гимнастическая	штук	2	
9	Штанга тренировочная	комплект	1	
10	Боксерский мешок	штук	5	
11	Ринг боксерский	комплект	1	
12	Весы до 150 кг.	штук	1	электронные
13	Секундомер	штук	1	
14	Гонг боксерский	штук	1	
15	Зеркала	штук	5	
16	Перчатки боксерские АИБА 10 унц	пара	4	соревновательные
17	Шлем боксерский АИБА	штук	4	соревновательный
18	Гири 16кг, 24кг,	штук	2	
19	Лапы боксерские	пара	1	
20	Бинты для кисти рук	пара	1	индивидуально
21	Перчатки боксерские тренировочные	пара	1	индивидуально
22	Форма боксерская (трусы, майка)	комплект	1	индивидуально
23	Капа боксерская	штук	1	индивидуально
24	Бандаж	штук	2	
25	Стенка гимнастическая	штук	2	
26	Стенд информационный	штук	2	
27	Стол для настольного тенниса	штук	1	

Методическое обеспечение

№	Тема	Форма занятий	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила бокса.	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги Бокс.	Беседа, опрос, выполнение заданий.

4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	Видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Другие виды спорта	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	Беседа, опрос
10	Техническая подготовка	Лекции, практические занятия	Лапы, перчатки, бинты.	выполнение нормативов
11	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	опрос
12	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

Материально-техническое обеспечение Модуля «Юный спортивный судья»

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Примечание
1	Боксерский мешок	штук	10	
2	Ринг боксерский	комплект	1	
3	Весы до 150 кг.	штук	1	электронные
4	Секундомер	штук	1	
5	Гонг боксерский	штук	1	
6	Зеркала	штук	5	
7	Стенд информационный	штук	3	
8	Стол для настольного тенниса	штук	1	
9				

Кадры

Тренеры-преподаватели МБУДО «ДЮСШ» Никольского района по боксу – 2 чел.

2.4. Список литературы и интернет ресурсов.

Список литературы для педагога

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. –М Физкультура и спорт, 1987
2. Атилов А. Бокс за 12 недель.- Ростов-на-Дону.: Издательство Феникс,2006.
3. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. – М.: Издательство АСТ, 2008.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФИС, 2006.
7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
8. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991
9. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.М:ФИС,1978
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
- 11.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
- 12.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультур спорт, 1970.
- 13.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 14.Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997. – 67с.
- 15.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
- 16.Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.
- 17.Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.
- 18.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- 19.Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981.
- 20.Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
- 21.Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.
- 22.Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
- 23.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
- 24.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
25. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009

26.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е переработанное. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

27.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

Список литературы для учащихся

1.Алексеев А.В. Себя преодолеть.- М.: Ф и С, 1985.

2.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.-75с.

3.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с

28. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство образования РФ (<https://минобрнауки.рф/министерство>)

2. Министерство спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru>)

3. Федерация бокса Пензенской области (<http://www.supikov.ru/federatsiya-boksa-penzenskoy-oblasti/>)

Разновидности упражнений по ОФП, СФП, ТТП

Общая физическая подготовка

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

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся 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 с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

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.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;
- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;
- лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;
- стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками
- поднятие ног вверх- назад;

- повороты туловища со штангой в руках;
- стоя на небольшом возвышении -подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение 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. Передвижения вперёд 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, прыжки в воду с закрытыми глазами. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

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 двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров 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, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

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, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» 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. Многоразовое выполнение отклонов, 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 полу наклоне 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 преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов:

повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

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

Специальная физическая подготовка

Работа со скакалкой.

Упражнения со скакалкой рекомендуются для повышения мышечной сопротивляемости, способности к быстрому восстановлению сил и, иногда для сгонки веса. Скакалка может быть также включена в упражнения по разминке с целью оптимальной подготовки организма к занятиям.

Работа с теннисным мячом.

Упражнения с мячом значительно улучшают координацию между руками и ногами; они начинаются с подпрыгивания в положении стойки и с ударов ладонью по теннисному мячу, при этом обучающийся должен следить, чтобы мяч непрерывно отскакивал от пола. Упражняясь, обучающийся меняет стойку и работает то правой, то левой рукой.

Упражнения для растяжки мышц (стретчинг).

Во время тренировок мышцы тела сокращаются, то есть укорачиваются. После тренировок мышцам необходимо вернуть свою исходную длину (для этого мышце может потребоваться несколько суток). Именно это является главным условием восстановления, а соответственно и роста физических показателей. Мышца, не восстановившая свою исходную длину, не может набраться новых сил. Растяжка (стретчинг) ускоряет процесс восстановления мышц после тренировки, расслабляя и удлиняя мышцу. улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок, что в свою очередь снижает риск травмы, к тому же, благодаря растяжке, возрастает амплитуда движения в суставах. Поддержание гибкости мышц, суставов и связок поможет обучающимся сохранить свое здоровье при занятиях спортом, улучшить силовые показатели и физическую форму. Методы растяжки включают сокращение, расслабление, напряжение.

Сначала мышцу, по возможности максимально, сокращают, не допуская ее укорачивания (изометрическое статическое сокращение), в течение 10-30 сек. и сразу же приступают примерно к 5-секундному расслаблению мышцы. Затем в течение 10-30 сек. мышцу подвергают напряжению, растягивая ее как можно дольше, но очень осторожно. Это самый эффективный из всех известных методов. Им можно пользоваться без всяких приспособлений в течение года. Данный метод оказывает положительное психологическое влияние, снижая не только мышечное, но и нервное напряжение. Большим преимуществом метода является то, что он исключает возможность травмирования. Система сокращения, расслабления и напряжения мышц считается одной из наиболее эффективных.

Рекомендации по правильному применению упражнений на растяжку мышц:

1. Нужно провести 5-10 минутную разминку, включив бег трусцой, прыжки и скачки, упражнения со скакалкой и мячом.
2. После растяжки определенной группы мышц растянуть и мышцы-антагонисты. Целесообразно сначала растянуть передние мышцы ног, а затем задние мышцы с той же стороны – это дает лучший результат. Если с одной стороны мышцы сокращены сильнее, чем с другой, то собственно растяжку следует начинать там, где она требуется в большей степени.
3. Держать спину прямой при выполнении упражнений на гибкость. Важно следить за тем, чтобы не перегружать позвоночник.
4. Во время растяжки следует дышать медленно и равномерно, никогда не следует задерживать дыхание, лучше концентрировать его на каждом движении, которому подвергается мышца.
5. При выполнении упражнений на коленях пальцы ног всегда должны быть направлены назад. Нельзя делать резких движений, чтобы не перейти порога болевой чувствительности.
6. Ноги не разгибать «на излом». Ноги надо чуть сгибать в коленях, при растяжке мышц задней части бедра и ягодиц.
7. Тянуть нужно мышцы, а не связки. Обращать внимание на природу, локализацию и интенсивность болевых ощущений при выполнении растяжек.

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 обучающихся. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередувание серий бросков медицинбола и нанесение ударов.

Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. 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. Выполнение быстрых и легких 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». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, 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 (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт.

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 специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей обучающихся. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, 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.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов:

повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

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

Упражнения с отягощениями.

Большинство специалистов сходятся во мнении, что вводить в занятия упражнения с отягощениями целесообразнее всего в возрасте примерно 14 лет. Речь идет в этом случае об общем физическом развитии подростка.

Специальные упражнения, специфичные для данного вида спорта, вводятся на более поздних стадиях обучения.

Хорошим средством укрепления здоровья юноши является круговой тренинг, основанный на серии упражнений с легкими нагрузками; чтобы не свести проделанную работу на нет, не следует устанавливать длительных периодов отдыха.

Силовая подготовка.

Само название говорит, что метод используется для развития мышечной силы, поэтому рекомендуется работать с нагрузками от 30 до 60% максимум. Если, например, боксер наносит прямой удар с отягощением (гантелью) 10 кг, то в силовом тренинге достаточно гантель 3 кг. Система развития мышечной силы включает множество упражнений, большинство из них основано на повторениях на большой скорости основных ударов рук (прямые удары, апперкоты, хуки). Каждое действие длится около 30 секунд с восстановлением сил 50% проделанной работы; число повторений может меняться от 15 до 30. Чтобы не нарушить равновесия мышечной структуры, рекомендуется менять стойки.

Круговой метод тренировки

Этот метод чрезвычайно эффективен в упражнениях на развитие силы сопротивления, быстрой (взрывной) силы, сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей. В круговую тренировку включают от 4 до 12 различных упражнений, выполняемых без длительных пауз на отдых. Снаряжение для круговой

тренировки подготавливают заранее. Особенностью метода является то, что при отработке приемов ударов кулаками некоторым мышцам ног и корпуса можно дать отдохнуть, и наоборот. Для работы по круговому методу необходимо иметь в виду следующие основные требования:

- 1) выбор упражнений;
- 2) выбор нагрузок;
- 3) число повторений;
- 4) контроль времени.

В зависимости от подготовленности атлета в подготовку можно включить больше упражнений на развитие рук или ног, но их не должно быть больше 12 и меньше 6.

Технико-тактическая подготовка

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

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

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

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки.

Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед

- назад, влево - вправо;

передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности

- шаги влево -вперед - вправо - назад и то же в другую сторону;

передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага;

«челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты 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. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них.

Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них. Скорости их выполнения.

Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его. Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях. Боксёры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов. При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:
 - Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
 - Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

- Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов - уклонения:
- отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову;
- уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

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

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

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

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

При установлении факта использования спортсменом запрещенных веществ и методов в соревновательные и вне соревновательные периоды, в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- ☐ первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- ☐ второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- ☐ третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Словарь терминов.

Команды рефери

- «Бокс»-команда означает начало действия.
- «Стоп»- остановка действия.
- «Тайм»-остановка секундомера.
- «Брейк»- шаг назад и продолжить бой.
- «Нокдаун»- после отсчета 8 боксер в состоянии продолжить бой.
- «Нокаут»-после отсчета 10 боксер не в состоянии продолжить бой-нокаут.

Термины ударов

- Апперкот – удар снизу вверх.
- Хук – короткий боковой удар.
- Свинг – боковой удар с замахом.
- Кросс - встречный удар через руку соперника.
- Джеб - короткий резкий удар прямой рукой в голову.
- Акцентированный удар - в серии ударов боксера - удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

Термины движения боксера

- Приставной шаг - передвижение боксера
- Челнок - передвижение боксера
- Степинг-брейк - шаг назад.
- Сайдстэп - шаг в сторону как правило одновременно с ударом

Термины

- Клинч - взаимный захват боксеров в ходе боя.
- Раунд – временной отрезок боя.
- Гонг- предмет подающий сигнал начало и окончание раунда, боя.
- Ринг – форма квадратной площадки на помосте либо на полу
- Темповик - боксер делающий ставку скоростную работу.
- Игровик – боксер делающий ставку не на удар, а на технику.
- Панчер – боксер обладающий нокаутирующим ударом.
- Рефери – судья в ринге.
- Секундант - тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.
- ЕАБА (ЕАВА) - Европейская Ассоциация любительского бокса.
- АИБА (AIBA) - Международная ассоциация любительского бокса.

Требования по безопасности

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1 К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
5. В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающийся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.
3. Проверить внешний вид обучающихся.
4. После тренировки тщательно проверить зал бокса.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго соблюдать правила бокса.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

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

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

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

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

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

2. Проветрить спортивный зал.

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

3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса. Образовательная организация осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями. Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально - технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по боксу;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

№	Ф.И.О.	ГОД РОЖД ЕНИЯ	ОФП					СФП, ТТМ					РЕЗУЛЬТАТ
			ПРЫЖ ОК ДЛИНУ С МЕСТА (см)	ПОДТЯ - ГИВАН ИЯ (раз)	ПРЕСС За 30 сек (раз)	ОТЖ И- МАН ИЕ (раз)	ЧЕЛНОЧН ЫЙ БЕГ 3X10 (сек)	СКАКАЛ КА 1 мин (раз)	ПРЫЖК И ЧЕРЕЗ СКАМЕЙ КУ 30 сек (раз)	УДАРЫ ПО МЕШКУ (раз) За ____ сек	ЖИМ ШТАН ГИ	ТОЛЧЕК ЯДРА	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													

КОМИССИЯ _____

Примерный распорядок дня и конспекты занятий по боксу в спортивно-оздоровительном лагере в летний период.

Понедельник

8.15-9.15 Зарядка.

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны. Кросс-30 мин. Доразминка.

Школа бокса 10 мин. Между ШБ отжимание 10 раз.

1. Защитные действия на месте.
2. То же + по сигналу встречная контратака.
3. То же + 2 ударная встречная контратака.
4. Защитные действия в движении.
5. То же + по сигналу «Раз-два».

Работа с партнером 12 мин.

1. №1 поддавливает, обрезает углы, движение параллельно.

№2 отход, сайд степ, провалить.

2. Поменялись.
3. №1 старается ухватить за волосы.
- №2 защищается.
4. Поменялись.
5. №1 руки в стороны, вращение вокруг своей оси.

№2 защита.

6. Поменялись. Бой с тенью 3х2.15.

1. Произвольно передней рукой.
2. То же + «раз-два».
3. Вольный бой (отработка «коронки»). Гимнастика 5 мин.

13.30-15.30 Тренировка.

1. Потянулись, сели на пол, наклоны вперед к одной, другой ноге, центр; сидя ноги вместе достать головой колени; сидя разминка ступней, коленных суставов; сидя на коленях прогнуться назад (достать плечами пол); попеременно достать в ударе противоположную ногу; стоя - руки в замок круговые движения.

2. Работа с ТМ 3х3 с ударами (доразминка)

3. БТ с партнером на дистанции 1х2.15.

4. СТТМ 10х2.15.

1. №1 атакует одиночными в голову и туловище, или двойками $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$ вольный бой.

№2 только защита

2. Поменялись.

3. №1 атакует одиночные прямые в голову.

№2 $\frac{1}{2}$ встречная атака одиночными + $\frac{1}{2}$ с развитием.

4. Поменялись.

5. То же в ответной форме.

6. Поменялись.

7. Вольный бой передней рукой.

8. №1 боксирует передней рукой.

№2 вольный бой.

9. Поменялись.

10. Ближний бой. Отдых 4 мин.

5. Снаряды (груша) 3х2.15 ВБ против неудобного противника.

6. Набивные мячи 3х2.15 прямые, боковые, снизу с развитием; упр. на пресс №1 набрасывает НМ №2 лежа на спине толчком возвращает мяч.

7. По 10 раз перепрыгнуть через партнера и вернуться между ног.

8. Кувырки 10 раз.
9. Скакалка с ускорениями 5 мин.
10. Прыжки в упоре лежа 5 раз.
11. Гимнастика.

Вторник **8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны. Пробегка с ускорениями 15 мин. (30 м). Доразминка.

Школа бокса 12 мин. Между ШБ отжимание 5 раз.

1. В движении по кругу по сигналу одиночные удары в туловище.
2. Тоже + произвольно передней рукой.
3. Тоже + по сигналу «раз-два».
4. На отходе – придерживаем передней рукой.
5. Тоже + по сигналу сильно навстречу.
6. Тоже + перейти в контратаку.

Бой с тенью 3х2.15 против неудобного противника.

Гимнастика 5 мин.

13.30-15.30 Тренировка.

1. Потянулись, сели на пол, наклоны вперед к одной, другой ноге, центр; сидя ноги вместе достать головой колени; сидя разминка ступней, коленных суставов; сидя на коленях прогнуться назад (достать плечами пол); попеременно достать в удар противоположную ногу; стоя - руки в замок круговые движения.

2. Работа с ТМ 3х3 с ударами (доразминка).

3. БТ с партнером на дистанции 2х2.15. 1р вольный бой, 2р тоже + по сигналу (противник атакует) сработать на отходе и перейти в контратаку.

4. Снаряды (мешок) 10х2.15.

1. Одиночные удары передней рукой (выделить акцент).
2. Вольный бой передней рукой.
3. Передней рукой произвольно + четкая атака «раз-два».
4. Передней рукой произвольно + сильной рукой по туловищу.
5. Передней рукой произвольно + сильной рукой четкий акцент навстречу.
6. Тоже + развитие.
7. Передней рукой произвольно + сильной рукой четкий акцент в ответе.
8. Тоже + развитие.
9. Передней рукой произвольно + контратака + повторная атака.
10. «Коронка».

Отдых 5 мин.

1. Набивные мячи 3х2.15 прямые, боковые, снизу с развитием.

2. Скакалка 5 мин.

Гимнастика.

Среда **8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны.

Бег 1 круг свободно, 2 круг и 3 круг ускорение 20 м.. Доразминка.

ТМ 2х2 с ударами.

Бой с тенью 1х2 ½ ВБ в своей манере по сигналу атака + работа на отходе, ½ работа на отходе + работа в атаке.

Снаряды. 1. 15 сек. макс. спурт 2 мин. отдых (повторить 3 раза). Отдых 7 мин.

2. 15 сек. макс. спурт 2 мин отдых (повторить 3 раза).

Гимнастика 5 мин.

13.30-15.30 Тренировка.

1. Самостоятельная разминка 10 мин.
2. БТ 1х2 со взрывами (по заданию ближний бой переход от защиты к атаке или наоборот).
3. ВБ на касание 3х2.
4. Снаряды. Скоростно-силовая работа 3х2.
5. Индивидуальная работа с тренером 15 мин.
6. Гимнастика.

Четверг **8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны. Кросс-30 мин.

Школа бокса 12 мин. Между ШБ отжимание 5 раз.

1. Защитные действия на месте.
2. То же + по сигналу одиночные удары навстречу или ответ.
3. То же + по сигналу 2 ударные серии.
4. То же + развитие.

Встали с партнером.

1. В боевой стойке пятнашки ногами.
2. Пятнашки плечо, колено, грудь.

Бой с тенью 3х2.15.

1. Произвольно передней рукой.
2. То же + четко «раз-два».
3. Вольный бой в своей манере.

Гимнастика 5 мин.

13.30-15.30 Тренировка.

Руки в замок – круговые вращения, сели на пол, наклоны вперед к одной, другой ноге, центр; сидя ноги вместе достать головой колени; сидя разминка ступней, коленных суставов; сидя на коленях прогнуться назад (достать плечами пол); попеременно достать в ударе противоположную ногу; левую ступню к правому плечу и наоборот; закинуть поочередно ноги за голову. Легкий бег, упражнения в движении, по сигналу поворот вокруг себя на 360гр., бег спиной вперед, разминка плеч, локтей, кистей, шеи. №1 везет №2 на спине, поменялись; №1 встает напротив №2 движение приставным шагом параллельно друг другу; тоже атака защита, поменялись; прыжки достать коленями грудь (взрыв).

ШБ 1. Движение вперед с защитными действиями.

2. То же + работа передней рукой.
3. То же + по сигналу «раз-раз».
4. То же + по сигналу «раз-раз-два»
5. Легкий бег спиной вперед, по сигналу на отходе удары.
6. То же + переход в атаку.

Разминка бровей, скул, носа, ушей.

ВБ 1х2.15 на дистанции с партнером.

СТТМ 8х2.15

1. Вольный бой с опущенными руками.
2. Вольный бой передней рукой.
3. Вольный бой сильной рукой в туловище.
4. По ½ №1 давит идет вперед, атакует, №2 сайд степы, встречает, проваливает и т.д.
5. Вольный бой.
6. Ближний бой.
7. 8 №1 «Коронка».
- №2 вольный бой.

Отдых 4 мин.

1. Снаряды (груша) 3х2.15 ВБ против неудобного противника.

1 – ЧСС 28-29 уд.м.

2 – ЧСС 31-32

3 – ЧСС 33 +

ЗЧ покачать шею (по-борцовски); тоже на руках; скакалка 5 мин.; кувырки 2 мин; пресс 2 мин; №1 ложится на живот №2 перекачивается вверх, вниз (массаж).

Пятница

8.15-9.15 Зарядка.

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны. Бег с ускорениями 10 мин (20 м). Доразминка. Скакалка 3 мин.

Школа бокса 16 мин.

1. Защитные действия на месте.
2. То же + одиночные удары с обеих рук в любой форме.
3. То же + 2 ударные комбинации.
4. Защитные действия в движении.

Работа с партнером.

5. №1 давит, №2 удержаться на своей дистанции.

6. То же + по сигналу перехватываем (можно просто поменяться номерами, а можно №2 перейти в контратаку №1 защищается).

7. №1 старается ухватить за волосы, №2 защищается.

8. №1 атаки, №2 защищается, обоюдно.

Бой с тенью 3х2.15.

1. Произвольно передней рукой.
2. То же + произвольно сильной рукой.
3. Вольный бой в своей манере.

Гимнастика 5 мин.

13.30-15.30 Тренировка.

1. Самостоятельная разминка 15 мин.
2. БТ с партнером на дистанции 3х2.15.
3. Работа в четверках 3х2.15.

Отдых 4 мин.

4. Снаряды (груша) 3х2.15.
5. Индивидуальная работа с тренером.
6. Гимнастика.

Суббота

8.15-9.15 Зарядка.

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны.

Бег 1 круг свободно, 2 круг ускорение 20 м, 3 круг ускорение 10 м, 4 круг ускорение 50 м.

Доразминка.

ТМ 2х2 с ударами.

Бой с тенью 1х2 по сигналу вход в ближний бой, работа, по сигналу выход.

Снаряды. 1. 15 сек. макс. спурт 2 мин. отдых (повторить 3 раза). Отдых 7 мин.

2. 15 сек. макс. спурт 2 мин отдых (повторить 3 раза).

Гимнастика 5 мин.

13.30-15.30 Тренировка.

1. Самостоятельная разминка 15 мин.
2. БТ с партнером на дистанции 1х2.
3. Работа в тройках 3х2.
4. Снаряды. Скоростно-силовая работа 3х2.
5. Индивидуальная работа с тренером 15 мин.
6. Скакалка с ускорениями 5 мин.
7. Кувырки 10 раз.
8. Пресс 2 мин.

Аутогенная тренировка.

Успокаивающая тренировка.

1. Я успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, теплое, подвижное.
4. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
5. Мои руки полностью расслабленные и теплые.
6. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
7. Мои ноги полностью расслабленные и теплые.
8. Все мое туловище полностью расслабленное и теплое.
9. Мое дыхание, спокойное, легкое.
10. Мое сердце бьется спокойно, ровно, замедленно.
11. Оно отдыхает.
12. Я отдыхаю.

Для того чтобы заснуть повторять многократно и монотонно с п.13 по п.20.

13. Я отдохнул и успокоился.
14. Появляется сонливость.
15. Она усиливается, становится все глубже.
16. Тяжелеют мышцы.
17. Тяжело сомкнулись веки.
18. По всему телу разлилось приятное тепло.
19. Я засыпаю и весь окружен покоем.
20. Наступает сон.

Мобилизующая тренировка.

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб еще сильнее.
13. Все мышцы упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Я открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

Круговой метод тренировки

- 1.Разминка – 20 мин.
- 2.«Бой с тенью» - 5 мин.
- 3.Работа на станциях – 40 мин.
- 4.Баскетбол – 20 мин.
- 5.Психорегулирующая тренировка – 5 мин.

1 станция – «кувырки»

Из положения упор присев кувырок вперед в упор присев, поворот на 180 градусов и опять кувырок вперед и т.д.

3 подхода по 30 сек. работа,

3 подхода по 30 сек. отдых.

2 станция – «лапы»

№ 1 держит лапы, № 2 отрабатывает удары и «коронку».

В течение 3 мин.

3 станция – «ноги»

Из положения виса на перекладине поднять ноги вверх и коснуться носками над головой.

3 подхода по 30 сек. работа,

3 подхода по 30 сек. отдых.

4 станция – «лапы»

№ 2 держит лапы, № 1 отрабатывает удары и «коронку».

В течение 3 мин.

5 станция – «колесо» (удары по автопокрышке)

Удары наносятся поочередно от левого и правого плеча.

3 подхода по 30 сек. работа,

3 подхода по 30 сек. отдых.

6 станция – «работа в парах»

№ 1 атакует в голову и туловище любыми ударами левой и правой рукой,

№ 2 защищается.

В течение 3 мин.

7 станция – «скакалка»

Прыжки на скакалке.

3 подхода по 30 сек. максимальный темп,

3 подхода по 30 сек. свободный темп.

8 станция – «работа в парах»

№ 2 атакует в голову и туловище любыми ударами левой и правой рукой,

№ 1 защищается.

В течение 3 мин.

9 станция – «штанга»

Из положения ноги врозь, гриф штанги на груди.

Раз - резко вытолкнуть гриф штанги вперед,

Два - возврат в исходное положение.

3 подхода по 30 сек. работа,

3 подхода по 30 сек. отдых.

10 станция – «работа в парах»

Вольный бой.

В течение 3 мин.

Комплекс упражнений ОФП и СФП

О.Ф.П. - комплекс № 1.

1. ст. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2 x 20 раз на ладонях;

2 x 20 раз на кулаках;

2 x 10 раз на пальцах.

2. ст. прыжки на скакалке. 5 мин.

3. ст. прыжки в длину с полного приседа. 4 x 4 по длине зала.

4 ст. подтягивание на перекладине макс.

2 x 10 раз на пальцах;

2 x 10 раз полный хват.

5 ст. упор сидя "пресс", спина.

1 x 2 мин. живот;

1 x 2 мин. спина.

6 ст. упор сзади - отжимание. 2 x 2 мин.

7 ст. упр. для вестибулярного аппарата "солнышко". 2 x 1 мин.

8 ст. "бой с тенью". 3 мин.

9 ст. работа на снарядах. 3 мин.

10 ст. прыжки через гим. скамейку. 2 x 2 мин.

11 ст. в парах у стены.

1 номер кидает теннисный мяч в голову;

2 номер защита уклонами на месте.

Через 2 мин. по команде тренера, смена номеров.

О.Ф.П. - комплекс № 2.

Баскетбол - 20 мин.

1 ст. подтягивание.

1 x 10 раз на пальцах;

1 x 10 раз полный хват.

2 ст. упражнения на пресс.

2 x 20 раз «книжка»;

2 x 20 раз из положения «лежа на спине» - встать;

2 x 20 раз «гребля на байдарке»;

2 x 20 раз ножницы.

3 ст. работа со штангой, гирями.

1 мин. резкие подъемы штанги до уровня груди.

1 мин. резкий выброс грифа штанги от груди.

1 мин. поднятие гири.

4 ст. работа на скакалке. 3 мин.

5 ст. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2 x 20 раз на ладонях;

2 x 20 раз на кулаках;

2 x 10 раз на пальцах.

6 ст. приседание на левой, на правой ноге.

2 x 20 раз;

2 x 50 раз. прыжки на месте

7 ст. выбрасывание металлических палок или гантелей 1,5-2 кг., под передний шаг вперед. 2 x

1 мин. поочередно, левой, правой рукой.

8 ст. работа на скакалке. 3 мин.

9 ст. медицинбол.

Броски с партнером из Б.С. лев. Рукой 10 раз прав. рукой - 10 раз;

Броски через голову, между ногами - 20 раз;
Броски сбоку, с вращением туловища - 20 раз;
Броски поворотом туловища - 10 раз;
Броски из и.п. сидя - 20 раз;
Одновременное перебрасывание двумя мячами - 10 раз.

О.Ф.П. - комплекс № 3.

1 ст. работа на скакалке. 3 мин.

2 ст. резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении на левой, правой и двух ногах. До первых признаков снижения скорости. 2 x 20 раз.

3 ст. серия прыжков с высоты с минимальной задержкой на приземлении на две ноги и выпрыгивание вверх. До первых признаков снижения скорости. 2 x 20 раз.

4 ст. И.П. лежа на спине - метание набивного мяча ногами. До первых признаков снижения скорости.

5 ст. Малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением, весом до 20-30% от собственного. До первых признаков снижения скорости.

6 ст. повороты туловища с палкой на плечах. До первых признаков снижения скорости.
До первых признаков снижения скорости.

7 ст. упр. с преодолением сопротивления эспандера. До первых признаков снижения скорости.

8 ст. малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением, весом до 10-15% от собственного.

9 ст. упр. с гантелями (удары), вес отягощений 0,5-1% от собственного веса. До первых признаков усталости.

10 ст. упр. с набивными мячами, из положения б.с., имитируя прямые удары левой, правой рукой. До первых признаков усталости.

Баскетбол-20 мин.

"Мостик" 4 положения на двух гим. скамейках, спина, живот, левый бок, правый бок.

О.Ф.П. - комплекс № 4.

Бег - 10 мин.

1 ст. сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2 x 20 раз на ладонях;

2 x 20 раз на кулаках;

2 x 20 раз на пальцах.

2 ст. "мост" от стены - 2 мин.

3 ст. приседания на одной ноге "пистолет" - 2 мин.

4 ст. и.п. стоя, ноги врозь пошире, наклон туловища вперед-вниз, вниз-назад - 2 мин.

5 ст. движения головой вперед-назад, вправо-влево, ладони на затылке, с активным сопротивлением рук - 2 мин.

6 ст. медленно скользя ступнями одной ноги вперед, другой назад, пружинисто покачивая туловище вверх-вниз, попытаться сесть в "шпагат", руки в стороны - 2 мин.

7 ст. поднятие туловища в положении лежа, ступни закреплены, ладони на затылке - 2 мин.

8 ст. медленно скользя ступнями одной ноги вперед, другой назад, пружинисто покачивая туловище вверх-вниз, попытаться сесть в "шпагат", ноги в стороны - 2 мин.

9 ст. поднятие прямых ног до прямого угла с туловищем из положения лежа - 2 мин.

10 ст. работа на скакалке "спурты" - 2 мин.

Баскетбол - 2 x 15 мин.

С.Ф.П. - комплекс № 1. (2 круга)

1 ст. работа на снарядах.

Нанесение с максимальной быстротой одиночных прямых ударов левой рукой в голову и туловище - 3 мин.

2 ст. в парах.

1 номер - атака левой прямой в голову и туловище.

2 номер - защита отклонением назад, уклонами влево и вправо, шагом назад, подставка плеча, локтя.

Через 1,5 мин. по команде тренера атакующие переходят к выполнению защитных действий.

3 ст. в парах.

1 номер - изменяет расстояние шагом вперед, назад или в сторону.

2 номер - максимально быстро выполнить соответствующее передвижение, сохранив дистанцию.

Через 1,5 мин. по команде тренера боксеры меняются ролями.

4 ст. работа на снарядах.

Прямые удары левой рукой в голову и туловище.

1-10 сек. работа.

2-20 сек. перерыв.

За 3 мин выполнить до 6 серий.

Баскетбол - 20 мин.

С.Ф.П. - комплекс № 2.

Работа на скакалке - 5 мин.

Бой с тенью - 5 мин.

1 ст. работа на снарядах.

Двухударные серии в туловище и голову.левой прямой в туловище на вышагивании. Прямой правой в голову подшагиваем. В левосторонней б.с. - 2 мин. В правосторонней б.с. - 2 мин.

2 ст. работа в парах.

1 номер - атакует прямой левой, правой в голову на месте, ф.с. - 2 мин.

2 номер - защищается уклон влево, вправо на месте, ф.с. - 2 мин.

3 ст. работа на снарядах.

Трехударные серии в голову.левой, правой прямой в голову, уклон вправо, прямой правой в голову.

В челноке. В левосторонней б.с. - 2 мин. В правосторонней б.с. - 2 мин.

4 ст. работа в парах.

1 номер - атакует прямой левой, правой в голову в челноке, в б.с. - 2 мин.

2 номер - защищается уклон влево, вправо в челноке, в б.с. - 2 мин.

5 ст. работа на скакалке - 5 мин.

Баскетбол - 30 мин.