

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Программа принята
на педагогическом совете

Протокол № 1 от 24.03.2022.



Утверждаю
Директор МБ УДО
«Частоозерская ДЮСШ»
Дронов С.А.

С.А. Дронов
21-03-02
24.03.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОКС»**

Возраст обучающихся 7-12 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Товмасын А.В., педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу 1, 2, 3 года обучения разработана как совокупность мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 — ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;

- Устав МБУ ДО «Частоозерская ДЮСШ».

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки боксёров в условиях учреждения дополнительного образования. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров-преподавателей.

Бокс - мужественный и увлекательный вид спорта. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Путь боксёра от новичка до мастера спорта это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна данной программы опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально — волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах

сверстников и окружающих.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по боксу предназначена для обучающихся:

с 7 лет - стартовый уровень подготовки — 1 год обучения); с 8 лет — базовый уровень подготовки (2, 3 год обучения).

На обучение по программе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие противопоказаний к занятиям боксом.

Уровень программы.

Программа является разноуровневой:

стартовый уровень (1 год обучения) и базовый уровень (2, 3 год обучения).

Срок освоения программы: 3 года. Объем программы.

Программа рассчитана на 42 учебных недели, летний период работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1, 2, 3 года обучения составляет 6 часов в неделю (252 часа в год).

Форма обучения - очная.

Основными формами занятий являются:

групповые занятия;

теоретические занятия;

просмотр учебных видеофильмов;

контрольные испытания;

участие в соревнованиях по боксу;

проведение учебно-тренировочных сборов;

организация спортивно-оздоровительных отрядов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 10-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Наполняемость в учебной группе 1, 2, 3 года обучения — 15 человек.

Цель программы: формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Задачи:

укрепление здоровья обучающихся;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

систематическое проведение занятий в условиях учреждения дополнительного образования;

выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;

регулярное участие в соревнованиях;

осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;

привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;

привлечение родительского актива к участию в организации учебно- воспитательной работы учреждения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план для групп 1 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка			10
	Физическая культура и спорт в России	1		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		
	Гигиена, закаливание, режим и питание	1		
	Общая физическая подготовка боксера	1		
	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика бокса	1		

	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров	1		
	Тактическая подготовка	1		
	Техническая подготовка	1		
	Приемные переводные нормативы	1		
	Восстановительные мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка			98
	строевые команды	1	4	
	акробатические упражнения	1	14	
	упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия	1	28	
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	19	
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	28	
3.	Специальная физическая подготовка			40
	упражнения со скакалкой	1	6	
	имитационные упражнения	1	6	
	упражнения на боксерских снарядах	1	14	
	упражнения на боксерских лапах с тренером	1	10	
4.	Технико-тактическая подготовка			86
	обучение боевой стойке и передвижениям	1	21	
	обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них	1	25	
	практическое применение обучение прямым ударам в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них	1	27	
	практическое применение изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях	3	7	
5.	Участие в соревнованиях		2	2
6.	Психологическая подготовка	1	7	8
7.	Контрольно-переводные нормативы		6	6
8.	Медицинское обследование		2	2
итого (ч)				252

Примерное содержание учебного плана для групп 1 года обучения

Месяц	№ занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	1	2	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	3	2	Теория. Ходьба, специальная	Стадион	Текущий

			ходьба, бег, кроссовый бег		контроль
	4	2	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Зал бокса	Текущий контроль
	5	2	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	Спортивный зал зал бокса	Текущий контроль
	6	2	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	8	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
	9	2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Зал бокса	Текущий контроль
	10	2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Зал бокса	Текущий контроль
	11	2	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	2	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион	Текущий контроль
	13	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
Октябрь	14	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	15	2	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	16	2	Выполнение упражнений. Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	Зал бокса	Текущий контроль
	17	2	Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
	18	2	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции	Зал бокса	Текущий контроль
	19	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости Эстафеты	Зал бокса спортивный зал	Текущий контроль
	20	2	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион	Текущий контроль

	21	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	2	Специальные упражнения. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Подвижные и спортивные игры.	Зал бокса спортивный зал	Текущий контроль
	23	2	Специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости .Эстафеты	Зал бокса спортивный зал	Текущий контроль
	24	2	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	25	2	Специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса	Текущий контроль
	26	2	Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
Ноябрь	27	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег	Зал бокса	Текущий контроль
	28	2	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты ловкости, выносливости	Зал бокса	Текущий контроль
	29	2	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	30	2	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	31	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
	32	2	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	33	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	34	2	Боевые дистанции. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	35	2	Методические приемы обучения	Зал бокса	Текущий

			техники ударов, защит и контрударов. Эстафеты		контроль
	36	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	37	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса	Текущий контроль
	38	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	39	2	Продолжить обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль
Декабрь	40	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	41	2	Теория. Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	42	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	43	2	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	44	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	45	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером). Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	46	2	Участие в спаррингах, ОФП	Зал бокса	Текущий контроль
	47	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	
	48	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

	49	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	50	2	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
	51	2	Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами	Зал бокса	Текущий контроль
	52	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	53	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
Январь	54	2	Теория. общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	55	2	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	56	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	57	2	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	58	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	59	2	Теория. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	60	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	61	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	62	2	Имитация прямых ударов из	Зал бокса	Текущий

			учебной стойки. Эстафеты	Спортивный зал	контроль
	63	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Зал бокса	Текущий контроль
	64	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	65	2	Продолжить обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль
	66	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
Февраль	67	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	68	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	Зал бокса	Текущий контроль
	69	2	Теория Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	70	2	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
	71	2	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	72	2	Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса спортивный зал	Текущий контроль
	73	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Зал бокса	Текущий контроль
	74	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Зал бокса	Текущий контроль
	75	2	Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
	76	2	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	Зал бокса	Текущий Контроль
	77	2	Упражнения на снарядах.	Зал бокса	Текущий

			Подвижные и спортивные игры		контроль
	78	2	Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
Март	79	2	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	80	2	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Зал бокса	Текущий контроль
	81	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	82	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	83	2	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	84	2	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	Зал бокса	Текущий контроль
	85	2	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	86	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	87	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	88	2	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	89	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	90	2	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	91	2	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	Зал бокса	Текущий контроль

Апрель	92	2	Теория. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	93	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	94	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
	95	2	Защиты, контратаки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	96	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса	Текущий контроль
	97	2	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса спортивный зал	Текущий контроль
	98	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	99	2	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двух-шеренговом строю (с партнером)	Зал бокса	Текущий контроль
	100	2	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	101	2	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	102	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	103	2	Упражнения с набивными мячами. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	104	2	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
Май	105	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	106	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	107	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча.	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль

			Песенка.	зал	
	108	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	109	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Зал бокса	Текущий контроль
	110	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	111	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль
	112	2	Контрольно - переводные нормативы	Зал бокса Спортивный зал	Зачет
	113	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	114	2	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
	115	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	116	2	Продолжение бучения прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль
	117	2	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
Июнь	118	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	119	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
	120	2	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	Зал бокса	Текущий контроль
	121	2	Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	122	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль

	123	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	124	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Стадион	Текущий контроль
	125	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	126	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Зал бокса	Текущий контроль

Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретическая подготовка			11
	Физическая культура и спорт в России	1		
	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		
	Гигиена, закаливание, режим и питание	1		
	Общая физическая подготовка боксера	1		
	Краткая характеристика бокса	1		
	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров	1		
	Тактическая подготовка	1		
	Техническая подготовка	1		
	Приемные переводные нормативы	1		
	Олимпийское движение: принципы, традиции, правила	1		
	Восстановительные мероприятия	1		
2.	Общая физическая подготовка:			80
	акробатические упражнения	1	11	
	беговые, прыжковые упражнения	1	16	
	упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия	1	19	
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	11	
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	14	
	упражнения на гимнастических снарядах	1	11	
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	2	18	
3.	Специальная физическая подготовка			50
	упражнения со скакалкой	1	8	
	имитационные упражнения	1	7	
	упражнения с набивным мячом (в парах)	1	7	
	упражнения на боксерских снарядах	1	15	
	упражнения на боксерских лапах с тренером	1	10	

	упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером	2	18	
4.	Технико-тактическая подготовка			83
	обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них, практическое применение	1	21	
	совершенствование прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение	1	20	
	совершенствование прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение	1	20	
	Изучение серий из прямых и боковых ударов, практическое применение	1	20	
	обучение коротким ударам снизу в туловище	1	20	
	совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях	3	20	
5.	Участие в соревнованиях		4	4
6.	Восстановительные мероприятия		7	7
7.	Психологическая подготовка	2	5	7
8.	Контрольно-переводные нормативы		8	8
9.	Медицинское обследование		2	2
ИТОГО (ч)				252

Примерное содержание учебного плана для групп 2, 3 года обучения

Месяц	№ занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	1	2	Теория. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	2	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	3	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
	4	2	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Зал бокса	Текущий контроль
	5	2	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	Спортивный зал Зал бокса	Текущий контроль
	6	2	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	7	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости	Зал бокса	Текущий контроль
	8	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
	9	2	Специальные упражнения для	Зал бокса	Текущий

			развития силы, силовой выносливости		контроль
	10	2	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса	Текущий контроль
	11	2	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	12	2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Стадион	Текущий контроль
	13	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий КОНТ]ЭОЛЬ
Октябрь	14	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	15	2	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	16	2	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	Зал бокса	Текущий контроль
	17	2	Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
	18	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
	19	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	20	2	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион Зал бокса	Текущий контроль
	21	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
	22	2	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	23	2	Специальные упражнения для Развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Зал бокса спортивный зал	Текущий контроль
	24	2	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	25	2	Специальные упражнения для	Зал бокса	Текущий
			развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Спортивный зал	контроль

	26	2	Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
Ноябрь	27	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	28	2	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	29	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	30	2	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	31	2	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	32	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	33	2	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	34	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	35	2	Боевые дистанции. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	36	2	Методические приемы обучения техники ударов, защиты и контрударов. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	37	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	38	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса	Текущий контроль
	39	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Эстафеты.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

Декабрь	40	2	Теория. Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса спортивный зал	Текущий контроль
	41	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	42	2	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	43	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	44	2	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	45	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	46	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости Спортивные игры.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	47	2	Участие в спаррингах, ОФП	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	48	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	49	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	50	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	51	2	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
	52	2	Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами	Зал бокса	Текущий контроль
	53	2	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Зал бокса	Текущий контроль

Январь	54	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	55	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	56	2	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	57	2	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	58	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	59	2	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	60	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Песенка	Зал бокса	Текущий контроль
	61	2	Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	62	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	63	2	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	64	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	65	2	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
	66	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
Февраль	67	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	68	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	69	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль

	70	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	71	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда	Зал бокса	Текущий контроль
	72	2	Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Зал бокса	Текущий контроль
	73	2	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
	74	2	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	75	2	Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	76	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Зал бокса	Текущий контроль
	77	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
Март	78	2	Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
	79	2	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	Зал бокса	Текущий контроль
	80	2	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	81	2	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	82	2	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Зал бокса	Текущий контроль
	83	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль

	84	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	85	2	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	86	2	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	Зал бокса	Текущий контроль
	87	2	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	88	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	89	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	90	2	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	91	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	92	2	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
Апрель	93	2	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	Зал бокса	Текущий контроль
	94	2	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	95	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	96	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
	97	2	Защиты, контратаки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	98	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Спортивный зал	Текущий контроль
	99	2	Упражнения на снарядах Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

	100	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	101	2	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)	Зал бокса	Текущий контроль
	102	2	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	103	2	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	104	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
Май	105	2	.Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	106	2	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
	107	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	108	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	109	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	110	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	111	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Зал бокса	Текущий контроль
	112	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одно шеренговом строю (без партнера).	Зал бокса	Текущий контроль
	113	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль

	114	2	Контрольно - переводные нормативы	Зал бокса Спортивный зал	Зачет
	115	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	116	2	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
	117	2	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	Зал бокса	Текущий контроль
Июнь	118	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	119	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	120	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	121	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	122	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	123	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	124	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Зал бокса	Текущий контроль
	125	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	126	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации данной программы должно стать:
формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
освоение основ техники по виду спорта бокс;
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
укрепление здоровья спортсменов;
отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.
По окончании 1 года обучения учащиеся должны:

Знать:

Правила личной гигиены.

Основы техники бокса.

Требования техники безопасности при занятиях боксом.

Уметь:

Выполнять специальные упражнения.

Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость

Владеть основами техники бокса.

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

История развития бокса.

Влияние физических упражнений на организм человека

Правила поведения на соревнованиях по боксу.

Уметь:

Выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех - ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, защита от них.

Действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита

Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

Система оценки результатов освоения программы

Формы подведения итогов реализации программы:

Тестирование

Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

Соревнования.

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения общеобразовательной программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;

выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;

оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными

контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и

прогнозирования спортивных достижений;

зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но может увеличено до 3-4 и более раз в год и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения

одинаковые для всех специализаций. Для каждой возрастной группы существуют свои нормативы.

Описание контрольных тестов

Челночный бег 3*10 м.

В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде

«На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторыми кладет его так же за линию финиша. Секундомер включается по команде

«Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

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, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание 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.

Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя. На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Контрольные нормативы

по общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 м (с)	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
	9	8,9	9,9-9,3	10,2
	10	8,8	9,7-9,2	10,0
	11	8,7	9,5-9,0	9,9
	12	8,5	9,3-8,8	9,8
Прыжки в длину с места (см)	7	140-165	115-139	89-114
	8	154-170	131-153	98-130
	9	157-176	143-156	124-142
	10	160-180	145-160	126-146
	11	165 -182	147-164	128-148
	12	167-184	150-166	130-150
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	7	10	8	5
	8	11	9	5
	9	12	10	6
	10	14	11	7

	11	16	12	8
	12	18	13	9
Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя (см)	7	241-320	176-240	80-175
	8	244-324	189-243	108-188
	9	250-329	196-249	117-195
	10	285-360	217-280	133-225
	11	310-390	240-310	148-240
	12	321-415	257-320	163-256

Нормативы по тактической подготовке обучающихся

№ п/п		Весовые категории и оценка в баллах		
		29-47 кг	53-66 кг	свыше 73 кг
1.	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой ,не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например, /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
2.	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову, правой в живот	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой , приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
3.	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например, руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например, /выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой , приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		

4.	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой , не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например, небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например, /большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического прием 1- не выполнения данного технического действия
5.	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	5 - выполнение без ошибок 4 - с незначительной ошибкой , не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например , небольшой замах при ударе 3 - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например, /большой замах перед ударом/ 2 - с ошибкой, приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1 - не выполнения данного технического действия

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	1 сентября	30 июня	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
2 год	1 сентября	30 июня	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП ТТП Участие в соревнованиях Восстановительные мероприятия Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы
3 год	1 сентября	30 июня	6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа)	42 недели 252 часа в год	Теоретическая подготовка ОФП СФП Участие в соревнованиях Восстановительные Мероприятия Психологическая подготовка Контрольно-переводные нормативы

ОФП — общая физическая подготовка

СФП — специальная физическая подготовка ТТП — технико-тактическая подготовка

Условия реализации программы

Используемая материально-техническая база и инфраструктура МБУ ДО «Частоозерская ДЮСШ»:

наличие спортивного зала;

наличие зала Бокса;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвести боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	Штук	15
16.	Стенка гимнастическая	Штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют 1 штатный тренер-преподаватель, имеющий высшее педагогическое образование, квалификацию «тренер-преподаватель».

ПРИМЕРНЫЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки боксёров: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

Теоретические знания

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. Международные связи спортивных организаций.

Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние физических упражнений на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно—гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Общая физическая подготовка боксёров.

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и

повышения спортивной работоспособности.

Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки и контрольными нормативами. Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Краткая характеристика бокса.

Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Пути дальнейшего развития бокса.

Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

Основы методика обучения боксёров.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров. Характеристика методов и приёмов обучения. Этапы обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями.

Предсоревновательная разминка боксёров.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров.

Мышечная активность как необходимое условие для физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе тренировочных занятий и во время соревнований.

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов постепенности, повторности, разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомляемости при занятиях боксом.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Показатели, по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

Специальная физическая подготовка боксёров.

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания.

Предсоревновательная подготовка.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Развитие волевых качеств. Воспитательная работа в процессе обучения. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью.

Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена. Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и её содержание.

Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксёра - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Техническая подготовка.

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра.

Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксёра - левши.

Приемные и переводные нормативы.

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксёров. Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена — обучающегося Школы.

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке различных групп занимающихся.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК (международный олимпийский комитет), НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично- командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров- представителей команд).

Роль и значение психического состояния спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

Восстановительные мероприятия.

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка.

Оказание первой помощи при нокауте, нокдауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

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

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

Строевые упражнения.

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

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

Упражнения 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.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, 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 - поднимание 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 с закрытыми глазами или руки поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания.

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.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование 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 (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, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (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 по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

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.

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

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

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, отклонах, «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:

Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепторами кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, 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.).

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 занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы:

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».

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.

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 (4-ки) - шаги влево - вперед вправо назад и то же в другую сторону (8-

ки); 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 ОДОМ;

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.

Совершенствование сочетания 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.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

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.

2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. 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.

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 в голову и 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 («кресс») 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 3-4х 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.

Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а так же в период напряжённых тренировок.

Методическое обеспечение программы

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин).

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в

На занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

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

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

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

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико- тактической и психологической подготовке.

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

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долготей и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе начального обучения; совершенствование их в группах 4,5 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в группах 6-8 года обучения. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер-преподаватель должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер-преподаватель ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв.

Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

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

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего,

систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

План воспитательной работы

Цель воспитательной работы: формирование гармонично развитой личности, духовно-нравственное и патриотическое воспитание обучающихся.

Задачи:

создание условий для успешного развития и совершенствования умственных и физических качеств, развитие творческих способностей каждого воспитанника;
 формирование патриотических чувств, морально-этических и волевых качеств детей;
 совершенствование навыков здорового образа жизни;
 профилактика правонарушений;
 создание ситуации успеха для каждого юного спортсмена.

№п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
3.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
5.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
6.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
7.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно календарю спортивно- массовых мероприятий
8.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	в течение года
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий,	в течение года
10.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	в течение года
11.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
12.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
13.	Беседа: «Осторожно — тонкий лед».	ноябрь
14.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
15.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
16.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль

17.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
18.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	апрель
19.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
20.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль

ЛИТЕРАТУРА

Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.

Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010.

Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.

Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства

/Под.общ.ред.Б.И.Бутенко и др. — М.: 1985.

Всё о боксе /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.

Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. — М.: 1995.

Озолин Н.Ф. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

www.boxing.ru

www.allboxing.ru

www.boxing-fbr.ru

Литература для учащихся:

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

Всё о боксе /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.

Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

Приложение 1

Применение подвижных игр на этапе начальной подготовки боксеров

Подвижные игры оказывают непосредственное влияние на укрепление и рост костных тканей, сердца и других органов юных боксеров, а также способствуют развитию их физической, технико- тактической и морально-волевой подготовленности.

Подвижные игры для развития ловкости и равновесия.

"Попрыгунчики". В квадрат размером 2х2 м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается пока один из играющих не наберет 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор пока игра не будет остановлена. При ее возобновлении (после очередного штрафного очка) разрешается вести поединок, прыгая на другой ноге.

«Салки на ринге». Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу один игрок пары старается осалить другого коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого - осалить партнера касанием ноги и как можно дольше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3 мин) после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.

"Скакуны". Игра проводится на половине волейбольной площадки или на квадрате меньшего размера (в зависимости от возраста играющих). Участники делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда ("бегуны") занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат ("скакуны"). Руководитель называет цифру, и игрок из команды "скакунов", имеющий этот номер направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача - осалить игроков другой команды которые бегом спасаются от преследования. Осаленный покидает пределы площадки. По команде руководителя "Домой!" водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель называет следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все "бегуны" не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и игра повторяется. Победа присуждается команде затратившей наименьшее время на осаливание игроков противника. В ходе игры "скакуну" не разрешается вставать на обе ноги, а также выходить за пределы квадрата. Игрок, которого коснулся "скакун", покидает поле. В поле не могут находиться одновременно два "скакуна" Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавшим за пределы площадки.

Подвижные игры для развития быстроты реакции.

"Возьми перчатку". По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1,5-2 м одну от другой. Их должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде "Взять!" игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнования сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собою первенство.

"Падающая палка". Игру можно проводить в одном или двух кружках, где 4-6 человек рассчитываются по порядку, после чего первый номер становится с гимнастической палкой в середине круга. Он ставит один конец палки на пол, а другой

поддерживает рукой сверху. Водящий громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Тот, кого вызвали, должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же нет, то он становится водящим, а тот встает в круг. У игроков, которые ни разу не были водящими, лучше реакция, и они более внимательны. Можно провести вариант "Падающий мяч". В этом случае водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер. Вызванный игрок должен поймать мяч в воздухе пока он не упал на землю. Тот, кто не сумел это сделать, идет водить. **"Сто ударов в минуту"**. Соревнования проводятся возле груши или кожаного мешка. Один из участников игры перед началом конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

"Увернись от мяча". Предварительно участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены 2 м, между игроками 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскачивший мяч попал вопереди стоящего и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранное командой.

Подвижные игры для развития силы.

"Третий - лишний с сопротивлением". Игроки встают по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки "замком" на уровне, пояса. В ходе игры он имеет право, не сходя с места, оторвать от земли партнера и повернуть его в любую сторону, не давая тем самым встать вопереди него игроку, который (как принято в игре "Третий лишний") убегает от водящего. Стоящий же вопереди партнер вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в "замок". Если это удастся, то игрок, находящийся сзади, становится третьим - лишним. Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

"Отними палку". Встав лицом друг к другу соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого боксера снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Выигрывает тот, у кого сильные руки и хорошо развита воля. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает. Схватка состоит из трех попыток. В ходе игры руководитель может поменять партнеров в парах.

"Подвижной ринг". Толстую веревку или канат длиной 3-5 м связывают концами и кладут в середине площадки. Игроки разделяются на четверки по весовым категориям. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись за него, поднимает и натягивает (как бы образуя ринг). В трех шагах за спиной каждого игрока кладут боксерскую перчатку. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до перчатки и, не отпуская каната, взять ее. Тот, кому это удастся, побеждает.

Оставшаяся тройка игроков снова берется за канат и продолжает соревнование.

Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в противоположные стороны.

Руководитель каждый раз переносит перчатки на заранее сделанные отметки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются

победители, а в утешительных поединках остальные участники игры.

Подвижные игры для развития технической и тактической подготовки.

"Загони в угол". Игру можно провести на ринге, куда руководитель

вызывает одну или две пары. У одного из игроков каждой пары в руках набивной мяч, у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока загнать своего соперника в угол, а задача игрока путем обманного маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается и подсчитывается количество попаданий защищающегося игрока в угол и выходов из угла. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух-трех минуток подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся игроку не разрешается прямолинейно идти на противника.

"Отбери мяч". Игра проводится на ринге. Для нее нужны перчатки по числу игроков, легкий набивной мяч и маска. Играющие выстраиваются по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Стоящие по кругу ногой передают мяч друг другу в любую сторону. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не был водящим. Игрокам нельзя выбегать на середину, а водящему отвечать на удары. Вышедший из игры мяч возвращается в круг.

"Не коснись каната". На ринг выходит 3-4 пары. На руках у них перчатки. По сигналу к началу игры игроки в парах начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию тренера ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются из игры.

Приложение 2

Методика обучения технике и тактике бокса

В практике бокса применяется ряд общепринятых методических приемов, позволяющих обучать юного боксера различным средствам техники и тактики в определенной последовательности (с учетом их сложности). Эти приемы дают возможность быстрее и прочнее овладевать основами бокса.

Обычно на каждой тренировке обучающийся сначала повторяет и совершенствует ранее изученную технику и тактику, а затем уже овладевает новым материалом. При повторении пройденного тренер-преподаватель напоминает обучаемым, как выполняется прием, а потом указывает на характерные ошибки, допущенные воспитанниками.

Обучение новому материалу тренер-преподаватель начинает с объяснения тактического назначения упражнения или приема; затем он рассказывает об особенностях упражнения (взаимодействие частей тела, распределение его веса и т. п.). Одновременно с объяснением нередко показываются возможные ошибки в выполнении.

Новый материал обучающиеся выслушивают, находясь в строю или размещаясь около преподавателя.

Сначала ученик овладевает исходным положением для передвижения, удара или защиты, упражняясь на месте. Затем он упражняется в нанесении удара или защитном движении без партнера, не передвигаясь, а лишь выполняя различные перемещения. После этого он разучивает прием, передвигаясь вперед, назад, влево, вправо.

Тренер-преподаватель может применить следующий методический прием: нанести удар в направлении группы, находящейся в строю, на что ученики отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Тренер-преподаватель делает поправки, задерживая воспитанников в конечной фазе движения.

По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся могут также выполнять удары и защиты, передвигаясь в разных направлениях. После этого они могут проделывать упражнения самостоятельно, не нарушая строя, что дает возможность легче наблюдать за ними и делать необходимые замечания.

Эти упражнения выполняются в перчатках или без них (в самом начале обучения). После изучения приемов без партнера следует перейти к обучению в парах.

Упражнения в парах - основные в процессе обучения боксера.

Обычно при обучении приемам и боевым действиям сначала даются упражнения в шеренгах, а затем пары произвольно передвигаются по залу.

Рекомендуется сначала давать новичкам упражнения в шеренгах на месте: боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище. Упражнения на месте помогают лучше усвоить боевую стойку, перемещения, правильно поставить удар и изучить основные детали защиты. После этого приемы осваиваются в движении: одна шеренга атакует, другая защищается, сначала без контрударов, а затем применяя ответные или встречные контрудары. Тренер-преподаватель подает команду атаковать и регулирует темп упражнений и быстроту ударов. Он может задержать воспитанников в исходном или конечном положении и проверить, правильно ли выполнены удар или защита.

После того как приемы изучены в шеренгах (или до этого), тренер-преподаватель может дать подводящие упражнения для изучения ударов и защит во время ходьбы в одной шеренге по залу, под команду и без нее. Чтобы обучающиеся более быстро и правильно овладевали упражнениями на ходу, их ритмом и амплитудой, следует ставить наиболее техничного и опытного направляющего, а остальных воспитанников расставлять через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными. Это позволит лучше использовать подражательную способность обучающихся.

Рекомендуется разучивать элементарные упражнения в парах сначала в движении

вперед - назад, затем по кругу и уже потом в разных направлениях. На более позднем этапе обучения, после того как обучающиеся овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнений в парах с разнообразными передвижениями.

В упражнениях в парах обычно один из партнеров атакует, а другой защищается; затем защищающийся сочетает защиту с контратакующими действиями. После каждого раунда задания меняются. Задание можно давать воспитанникам и попеременно: в течение раунда боксеры все время меняются ролями; и атакует или защищается и контратакует то один, то другой боксер.

Иногда, чтобы воспитанники лучше освоили координацию движений и совершенствовались в отдельных элементах приема, им следует изучать технику в парах, нанося удары друг другу по перчаткам.

Для разучивания новых упражнений, а особенно при повторении пройденного материала, рекомендуется в некоторых случаях ставить более опытных боксеров в пары с новичками с тем, чтобы первые могли оказывать помощь своим менее умелым партнерам. В других случаях, наоборот, нужно подбирать пары, одинаковые по технической подготовленности и физическим данным.

Следя за правильностью упражнений в парах, тренер-преподаватель должен обращать внимание на то, чтобы боксеры выбирали нужную дистанцию: каждый боксер должен атаковать, контратаковать и применять защиту на наиболее удобной для него дистанции, излишне не разрывая ее и не сближаясь чрезмерно с партнером.

Условный бой - такое упражнение с партнером, в котором боксеры ведут бой по определенному заданию с ограниченным выбором боевых средств. Условный бой может быть односторонним, когда один из боксеров атакует, а другой только защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем условном бою оба боксера могут вести бой одновременно, выполняя одинаковые или различные задания.

В условном бою усваиваются простейшие тактические действия, и все изученные боксером средства техники закрепляются в обстановке, приближающейся к вольному бою.

В начале обучения условный бой служит средством, подводящим юных боксеров к вольному бою; кроме того, в условном бою боксер проявляет во многом свои боевые навыки и качества. Наблюдая за обучающимися во время условного боя, тренер-преподаватель может выявить их индивидуальные особенности, которые в дальнейшем в вольных боях определятся еще более ярко.

Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать воспитанников во время условного боя, не допуская сильных ударов.

Во время тренировки упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми обучаемыми, которые размещаются по всему залу. Количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

В вольном бою боксеры без каких-либо ограничений применяют весь пройденный учебный материал. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

По действиям во время вольного боя и по тому, как боксер переносит нагрузку и темп боя, можно судить о его подготовленности к соревнованиям.

В вольном бою боксеры обязаны действовать легко, не позволять грубого обмена ударами; обучающиеся должны понять, что в ходе вольного боя они продолжают свое обучение и овладевают техникой и тактикой бокса. Надо требовать, чтобы новички действовали в бою разумно и решали в ходе его определенные тактические задачи. В вольном бою должны быть категорически запрещены сильные удары: тренер-преподаватель должен сдерживать излишнюю горячность воспитанников.

Во время вольного боя между не равными по весу, силе и технической подготовленности партнерами ни в коем случае нельзя допускать, чтобы более сильный злоупотреблял своим преимуществом.

Если один из партнеров заметно устал, следует заменить его другим и продолжить раунд до конца.

В продолжение боя тренер преподаватель указывает на существенные ошибки и может сделать другие замечания, которые, однако, не должны мешать боксеру самостоятельно вести бой. Основные же указания боксерам тренер-преподаватель делает в перерывах между раундами. После боя или в конце занятия нужно рассказать воспитаннику о положительных и отрицательных сторонах его техники, тактики, поведения в бою в целом.

Необходимо добиваться, чтобы обучающиеся легко передвигались, правильно сочетали удары с передвижением, держались в собранной правильной стойке, быстро и четко, без напряжения наносили удары (особенно прямые левой) и пользовались разнообразными защитами и ложными действиями перед атакой или в перерывах между активными действиями.

Обучая воспитанников различным приемам техники и тактическим действиям, тренер-преподаватель должен выделять в вольном бою дополнительные задания, связанные с изучаемым материалом, например передвигаться во все стороны и вести бой в данном раунде преимущественно левой рукой, применять определенную защиту, использовать определенные контрудары и т. п. Чтобы подготовить боксера к встрече с различными по технике и тактике противниками, можно давать ему в каждом раунде вольного боя различные задания.

Задание надо давать как одному, так и другому боксеру. Например, одному вести бой в атакующей форме, а другому защищаться и переходить от защиты к контратаке; или одному держать партнера на дальней дистанции, другому стремиться сблизиться для ближнего боя.

Большое значение имеет умелый и разнообразный подбор партнеров. Смена партнеров вынуждает юного боксера быстро изменять тактику боя и быстро находить средства и способы, чтобы противостоять действиям соперника.

Содержание вольного боя в зависимости от подбора партнеров может быть таким:

бой с высоким партнером, который не должен позволять подходить к нему на ближнюю дистанцию;

бой с низкорослым противником на ближней дистанции;

бой на ближней дистанции с партнером более тяжелого веса; задача - не разрывать дистанцию;

бой с более легким и быстрым партнером на ближней дистанции, но в защитной форме, с заданием применять «комбинированные» защиты от серий ударов, выбирать удобные моменты для контратаки;

бой против боксера-левши;

бой с партнерами, отличающимися различной манерой боя (бой со сменой партнеров в одном и том же раунде и в разных раундах).

Бой с тенью позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучать и совершенствовать различные технические и тактические действия.

Тренер преподаватель должен ставить перед боксерами, приступающими к бою с тенью, определенные задачи, например: совершенствоваться в передвижении во все стороны; применять ложные действия в сочетании с различными атаками; пользоваться определенными ударами и защитами; имитировать контрудары; вести бой с противниками разных физических данных и манеры боя. Боксер должен стараться представить себе, что он действует против реального противника.

В бою с тенью боксер воспроизводит все действия, выполняемые в бою (маневрирование, перемещения туловища, ложные действия, страховку при ударе, серии ударов на всех дистанциях и т. п.) Он должен изменять темп боя, иногда доводя его до предельного.

Бой с тенью проводится обычно в конце подготовительной части урока, но может быть и в основной части после упражнений в условном и вольном боях. Бой с тенью иногда нужно вести перед зеркалом, чтобы боксер мог контролировать свои действия. По ходу боя с тенью

преподаватель должен делать боксеру необходимые замечания.

Упражнения в ударах по боксерским снарядам обучающиеся выполняют, тщательно забинтовав руки и надев специальные тренировочные перчатки (за исключением упражнений в ударах по лапам). Упражнения со снарядами даются на тренировке после вольного (или условного) боя.

Упражнения с мешком позволяют боксеру овладеть техникой ударов и, если боксер наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки рук боксера.

Упражняясь с мешком, боксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксерского мешка позволяет боксеру наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары боксер должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Удары следует наносить с активным выдохом. Это приучает боксера не задерживать дыхание во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Боксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Нанося удары по мешку, боксеру надо следить за правильностью положения кулака при ударе и после него мгновенно возвращать руку в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того, чтобы нанести акцентированный удар.

Такие исходные положения создаются с помощью шага назад и в сторону, отклоне туловища в сторону и т. п. Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

Упражнения с насыпной грушей позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На ней можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). Кроме одиночных ударов, по груше можно наносить легкие и быстрые серии с акцентом на одном из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту юного боксера.

Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как из-за раскачивания груши будет трудно наносить серии ударов.

Упражнения с боксерскими лапами широко используются в обучении и тренировке боксера как средство, позволяющее тренеру преподавателю тщательно анализировать технику воспитанников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества боксера.

В упражнениях с лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать пройденное. В этих упражнениях тренер-преподаватель добивается от воспитанника правильного акцентирования удара, разучивает способы входа в ближний бой и выхода из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер-преподаватель должен ставить перед воспитанником упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступать с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер-преподаватель может наступать на ученика, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо. Тренер может надеть на левую руку перчатку, а на правую - лапу, что позволит ему наносить левой рукой всевозможные удары, а на правую принимать удары ученика.

На разных этапах обучения, в зависимости от возраста боксера, его индивидуальных

особенностей, подготовленности и задач учебно-тренировочного занятия, распределение упражнений (в парах, в условном и вольном боях, бою с тенью и со снарядами) и их количество могут изменяться.