

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «НИКА»**

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МАУДО СДЮСШ «Ника»  
Протокол \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Директор МАУДО СДЮСШ «Ника»

\_\_\_\_\_ В.Д. Гайдук

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

# **БОКС**

## **Дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

,

Срок реализации Программы:  
- спортивно-оздоровительный – весь период

Составили программу:  
Заместитель директора по УСР Яковенко Н.Ю.

г. Красный Сулин  
Ростовской области  
2015 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>7</b>
2.1	Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану	7
2.2	Годовой план-график	8
2.3	Планирование программного материала по этапам подготовки	8
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>9</b>
3.1	Теоретическая часть	9
3.2	Практические занятия	11
<b>4.</b>	<b>Методическое обеспечение программы часть</b>	<b>17</b>
<b>5.</b>	<b>Система контроля и зачётные требования</b>	<b>19</b>
<b>6.</b>	<b>Перечень информационного обеспечения</b>	<b>21</b>
6.1	Список литературы	21
6.2	Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе	22
<b>7.</b>	<b>Приложения</b>	<b>23</b>

### **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа позволяет включаться в процесс обучения детям 8-9 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

С целью обеспечения преемственности в реализации программ разного уровня, данная программа призвана обеспечить подготовку юных спортсменов к обучению по дополнительной предпрофессиональной программе. Поэтому она максимально приближена по структуре и принципам реализации к вышеуказанной.

Новизна программы заключается: в отсутствии аналогичных дополнительных общеразвивающих программ по виду спорта бокс, разработанных на основе обновленной нормативной базы с учетом имеющихся материально-технических и педагогических условий.

Настоящая программа разработана с учетом федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 сентября 2013 г. N 730, методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных приказом Минспорта России № 325 от 24.10.2012г, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008"Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123, и Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации".

**Бокс** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

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

### **Основные задачи:**

1. укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
2. формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
3. воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств;
4. отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:  
- систематическое проведение практических и теоретических занятий;  
- выполнение учебного плана, приёмных контрольных нормативов;  
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;  
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;  
привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;  
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена с учетом того, что ведущая тенденция подготовки  
подготовки  
- «обучающая» - и что конечная цель процесса обучения по программе - это подготовка  
будущих боксёров.

### **Особенности реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения.  
Учебный год составляет 36 учебных недели.

Количество занятий в неделю – 3 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети 8-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. По достижении 10 лет учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной подготовке. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы

*Задачи на спортивно-оздоровительном этапе обучения:*

- привлечение максимально-возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- воспитание социально значимых и волевых качеств;
- формирование у учащихся интереса к занятиям боксом;
- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- обучение элементам техники бокса

Таблица 1. **Наполняемость учебных групп и режим работы**

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года

Спортивно-оздоровительный	1	8 лет 9 лет	10-25 чел	6 час	216	Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП
---------------------------	---	----------------	--------------	-------	-----	--

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

**Программа содержит** следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

**Результатом освоения программы является** приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теории и методики физической культуры и спорта учащийся должен знать:*

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

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;

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

3) В области вида спорта «бокс» учащийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5). В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

### 2.1 Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану

Предметная область	%
Теория и методика физической культуры и спорта	5-10
Общая и специальная физическая подготовка	20-25
Избранный вид спорта	не менее 45
Другие виды спорта и подвижные игры	5-10
Технико-тактическая и психологическая	10-15

подготовка	
Самостоятельная работа	10

## 2.2 Годовой план-график

*Годовой - план график рассчитан на 36 недель*

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теория и методика физической культуры и спорта	10
2	Общая физическая подготовка	91
3	Тактико-техническая подготовка	70
4	Избранный вид спорта (бокс)	45
	СФП	39
	Участие в соревнованиях	-
	Медицинское обследование	2
	Инструкторская и судейская практика	-
	Контрольно-переводные, отборочные испытания	4
	<b>Всего за год</b>	<b>216</b>

## 2.3 Планирование программного материала

Для спортивно-оздоровительной группы (6 часов)													
Месяцы													
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
Теория и методика физического воспитания и спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К		10
ОФП	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	К	8	91
Тактико-техническая подготовка	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	К	6	70
Избранный вид спорта	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	К	4	45
СФП	2	4	4	4	4	4	3	4	2	4	К	3	39
Медицинское обследование	1						1				К	1	2
Основные соревнования											К		-
Контрольные испытания	2								2		К		4
<b>Всего за год</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>К</b>	<b>18</b>	<b>216</b>



### **3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1Теоретическая часть**

##### Общая физическая подготовка

##### ***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.

ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди детей и молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

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

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

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

##### ***Гигиена, закаливание, режим и питание***

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. 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.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств начинающих боксёров.

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

### Специальная физическая подготовка

#### **Краткая характеристика отдельных видов спорта**

##### ***Бокс в системе Физического воспитания***

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Состояние бокса в г. Рубцовске и пути его дальнейшего развития.

##### ***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров***

Мышечная деятельность как необходимое условие 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.

##### ***Специальная физическая подготовка боксёров***

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

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.

### 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. Комбинации и серии из боксёрских ударов. Защиты и их классификации. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою.

### **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 в ДЮСШ. Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена - учащегося ДЮСШ.

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

## **3.2 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 и др.

### ***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 в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Развитию специальной гибкости боксёров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, 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 боксёров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

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

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в 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 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**

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;

изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

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

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

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

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

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

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

### *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:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение



устойчивости.

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

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

#### **4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

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

С юными боксёрами особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях, 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.

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. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития учащегося.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

### ***Методические основы планирования***

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для оздоровительных групп, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первые два года занятий в целом носит подготовительный характер.

**Структура занятия** Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

*Подготовительная часть.* Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют

освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть.* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

## 5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.
- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

### Контрольно-переводные нормативы

#### Контрольно-переводные нормативы по ОФП

		Кол-во лет
--	--	------------

<b>Виды тестов</b>	<b>балл</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
<b>Бег 30 м. (сек)</b>	<b>5</b>	5.4	5.1
	<b>4</b>	5.8	5.5
	<b>3</b>	6.2	5.9
<b>Бег 1000м. (сек)</b>	<b>5</b>	5.35	5.20
	<b>4</b>	6.00	5.50
	<b>3</b>	6.40	6.20
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	<b>5</b>	155	165
	<b>4</b>	145	150
	<b>3</b>	135	140
<b>Подтягивание из виса на перекладине (раз)</b>	<b>5</b>	5	6
	<b>4</b>	3	4
	<b>3</b>	1	2

Обучающимся из группы СОГ в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо показать положительную динамику по ОФП.

### **Критерии оценки деятельности спортивно – оздоровительных групп**

- стабильность состава занимающихся;
- посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

## **6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

### **6.1Список литературы**

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт,

1998

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

## **6.2 Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе**

1. [www.admin.tomsk.ru/pages/admin\\_subdiv\\_udmfks](http://www.admin.tomsk.ru/pages/admin_subdiv_udmfks)
2. [www.depms.ru/](http://www.depms.ru/)
3. [www.minsport.gov.ru/](http://www.minsport.gov.ru/)
4. [boxing-fbr.ru/](http://boxing-fbr.ru/)

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

### **Приложение 1**

#### **Шкала интенсивности тренировочных упражнений**

Суть её состоит в том, что интенсивность отдельных упражнений оценивается в баллах от 1 до 10 в зависимости от величины и диапазона колебаний ЧСС. Особенности выполнения упражнений нелегко оценивать с высокой точностью. Поэтому в таблице выделены только те из них, за которыми сравнительно легко наблюдать и которые приводят к заметному увеличению ЧСС. Это темп и скорость, методы выполнения, величина отягощений и т.п.

Например, при работе на боксёрском мешке существенное изменение темпа легко заметно и служит хорошим ориентиром при оценке интенсивности данного упражнения.

<b>Наименование</b>	<b>Особенности выполнения</b>	<b>ЧСС уд/мин</b>	<b>Интенс ивност ь (в баллах)</b>
1	2	3	4
Бег, плавание, прыжки со скакалкой Упражнения с отягощениями	Спокойный темп, без ускорений Небольшой вес, скорость и частота движений не выше средней	135-145	1
Бег, плавание, имитационные  С отягощениями (включая имитационные) Футбол	Средний темп, допустимы кратковременные ускорения Высокая скорость и частота движений с отягощениями разного веса Средний темп	146-155	2
Баскетбол Прыжки со скакалкой Бой с тенью  Упражнения на насыпной и пневматической груше	Средний темп Высокий темп, ускорения, двойные обороты Средний темп, возможны кратковременные ускорения Темп не выше среднего	156-165	3
Футбол Упражнения на настенной подушке и мешке	Высокий темп, соревновательный метод Средний темп с ускорениями	166-175	4
Плавание  Баскетбол Упражнения на мешке С партнёром	Максимальный темп, соревновательный или интервальный метод Высокий темп, соревновательный метод Высокий темп Совершенствование техники, средний, иногда высокий темп	176-185	5


Бег Упражнения на лапах	Дистанция 1000-3000 м, соревновательный метод (сдача контрольных нормативов) Высокий темп	186-190	6
Условный бой	Высокий темп	191-195	7
Вольный бой	Средний и высокий темп	195-200	8
Спарринг	Средний и высокий темп	195-210	9
Соревновательный бой		Свыше 200	10



Экипировка боксера

	<p><b>Боксёрские перчатки</b> защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 10 унций. По типу фиксации перчатки для бокса делятся на перчатки на шнуровке и на липучке. Перчатки на шнуровке используют профессиональные боксёры, на липучке любители.</p>
	<p><b>Снарядные перчатки</b> предназначены для более продуктивной наработки удара на снарядах ( мешки, груши, макивары...).</p> <p>Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки.</p> <p>Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими.</p>
	<p>С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях.</p> <p><b>Шлем</b> – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, расцарапываний и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта.</p> <p>Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей, – мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов. На соревнованиях используют только открытые шлемы.</li> </ul>

	<p><b>Боксерки</b> – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.</p>
	<p><b>Боксерские бинты</b> предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток</p>
	<p>Главным элементом экипировки боксера, является <b>боксерская капа</b>, которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. История возникновения защиты для зубов (капы) появилась больше ста лет назад, в 1986 году капы начали использовать боксеры. Сейчас, без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть.</p>
	<p><b>Боксёрская форма</b> – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и</p>

	<p>шорты должна разделять полоса, видимая соперником, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основной материал для боксёрских маек и трусов - синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду.</p>
	<p><b>Бандаж</b> предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей.</p>

**План-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу**

Группа: \_\_\_\_\_

Тема: \_\_\_\_\_

Задачи:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Тип урока: \_\_\_\_\_

Метод проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

№/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<b><u>Подготовительная часть:</u></b>		
2	<b><u>Основная часть:</u></b>		
3	<b><u>Заключительная часть:</u></b>		



2	Растягивание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнение на расслабление	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения с набивным мячом.									+	+	+	+	+	+
5	Упражнения с отягощениями.	+	+	+	+	+	+	+	+						
6	Упражнения с теннисными мячами.		+		+		+		+		+		+		
7	Атлетическая гимнастика.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Эстафеты и подвижные игры.	+		+		+		+		+		+		+	
<b>III</b>	<b>Избранный вид спорта</b>														
1	Упражнение в ударах по боксёрским снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнение со скакалкой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Бой с тенью	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Имитация боевых действий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>IV</b>	<b>Теория</b>														
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	+		+		+		+	+	+	+	+			+
<b>V</b>	<b>Контрольные нормативы</b>														
1	Контрольные нормативы, контрольно-переводные нормативы	+	+	+	+	+									
<b>VI</b>	<b>Медицинское обследование</b>														
1	Медицинское обследование				+	+	+	+	+	+					