

**Министерство образования Пензенской области**

**Филиал Государственного автономного учреждения дополнительного образования  
Пензенской области «Многофункциональный туристско - спортивный центр»  
имени Татьяны Тарасовны Мартыненко в г.Белинский  
Спортивно-оздоровительный комплекс «Мечта»**

Принята

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от «28»августа 2023 г.



Утверждаю

Директор ТАУДО МФТЦ

П.В. Зелепугин

Пр. № 1 от «28» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«БОКС»**

(продвинутый уровень)

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 9-18 лет

**Срок реализации программы:** 5 лет

**Автор-составитель:**

тренер-преподаватель

Гуреев Александр Владимирович.

г.Белинский, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**; по уровню освоения является **разноуровневой**, по форме обучения – **очной**, по степени авторства – **модифицированной**.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Министерства спорта РФ от 09.02.2021 г. №62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Бокс»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Устав ГАУДО МФТСЦ;

- Положение об образовательной программе ГАУДО МФТСЦ;

- Положение об аттестации учащихся ГАУДО МФТСЦ.

#### **Актуальность программы.**

Физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Федеральном проекте «Успех каждого ребенка» Национального проекта «Образование», Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования на период до 2030 г., Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ на период до 2030 г. и других стратегических документах *федерального и регионального уровней*. Одними из главных условий развития Российской Федерации в Стратегии развития страны признаны здоровье и образование граждан, особое внимание уделено спорту и ответственному отношению к своему здоровью. Приобщение учащихся к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности.

Программа актуальна *для учащихся и их родителей*, так как занятия боксом способствуют всестороннему развитию подростков, мотивируют вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и обладают огромным воспитательным потенциалом. Программа ориентирована на формирование у учащихся системы знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих ранней профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе. Занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Таким образом, **актуальность** данной программы объясняется государственным и социальным заказом и состоит в обеспечении двигательной активности подростков, укреплении их здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

#### **Отличительные особенности программы и ее новизна.**

Данная программа направлена на овладение учащимися основами бокса как вида спорта, формирование условий для здорового образа жизни, личностного роста ребёнка, развитие физических, интеллектуальных и

нравственных способностей, достижение должного уровня спортивных успехов, раннего профессионального самоопределения. Программа помогает реализовать собственные способности ребёнка, обеспечивает органичное сочетание досуга с различными формами образовательной деятельности.

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- *вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;

- *единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;

- *систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;

- *постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- *постоянного самоанализа*.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим.

### **Воспитательный потенциал программы**

Главной задачей на занятиях и при проведении воспитательных мероприятий является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания этих качеств. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на занятиях, в школе, дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в образовательном процессе.

**Цель программы:** формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, устойчивой мотивации к

здоровому образу жизни, ответственного отношения к своему здоровью через занятия боксом.

### **Задачи программы:**

- сохранение и укрепление здоровья учащихся, содействие их гармоничному физическому развитию;
- развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков подростков;
- осознание и принятие ценности жизни и здоровья;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание воли, самодисциплины, настойчивости, самообладания;
- формирование этических принципов и норм поведения;
- овладение основными приемами техники и тактики бокса; изучение правил гигиены, питания и закаливания;
- содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

### **Адресат программы.**

На обучение по программе зачисляются дети и подростки (мальчики и девочки) с 9 до 18 лет, желающие заниматься боксом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Прием учащихся производится в сентябре. Однако, это не исключает возможности приема и доукомплектования при наличии вакантных мест в группах на протяжении календарного года.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки учащихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

#### *Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся*

*Младший школьный возраст (9-10 лет).* Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования педагога, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения и торможения, и ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

*Средний школьный возраст (11-14 лет).* Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. В связи с быстрым развитием возникают

трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание.

*Старший школьный возраст (15-18 лет).* В этом возрасте нередко наблюдаются функциональные нарушения сердечной деятельности, сопровождаемые неорганическими шумами, повышением артериального давления, изменением ритма. Эти нарушения, как правило, носят временный характер, но они требуют рациональной организации режима труда и спорта. Происходит нарастание массы мышечной ткани, совершенствуется система энергообеспечения мышечной деятельности. Увеличивается мышечная сила, приобретает способность к выполнению длительной интенсивной нагрузки. Продолжается процесс полового созревания. Происходящие изменения гормонального обмена вызывают повышенную возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Для этого возраста характерна эмоциональная уравновешенность, стремление к самообразованию, самостоятельность мышления. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

### **Объем и сроки реализации программы.**

Срок освоения программы составляет 5 лет, общий освоения – 1512 часов.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 - 5 года обучения: 324 часа в год.

**Форма обучения** очная.

**Режим занятий:**

1 год обучения:

в неделю – 6 часов, занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа;

2-5 года обучения:

в неделю – 9 часов, занятия 4 раза по 2 часа и 1 раз по 1 часу.

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 15 минут.

Предусматриваются следующие **формы занятий:**

- теоретические занятия;
- практические занятия в спортивном зале и на стадионе;

- тренировочные мероприятия;
- физкультурные и спортивные мероприятия;
- тестирование (сдача контрольных нормативов по ОФП);
- соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная работа (организуется в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря (при наличии) или в период активного отдыха в каникулярное время).

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа предполагает три уровня освоения:

- *стартовый уровень (1 год обучения);*
- *базовый уровень (2-3 год обучения);*
- *продвинутый уровень (4-5 год обучения).*

На *стартовом уровне* происходит формирование устойчивого интереса к занятиям, всестороннее развитие физических способностей учащихся, укрепление их здоровья, воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками ведения боя, обучение основным приемам техники боя и тактическим действиям.

На *базовом уровне* происходит повышение общей физической подготовленности учащихся, особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей, совершенствование специальной физической подготовленности, овладение основными приемами и тактическими действиями, формирование навыков соревновательной деятельности.

На *продвинутом уровне* большее внимание уделяется индивидуализации подготовки учащихся, их спортивному совершенствованию, активному участию в соревновательной деятельности и самореализации в спорте.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании **стартового уровня** учащиеся

#### **будут знать:**

- правила личной гигиены;
- основные техники бокса;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

#### **будут уметь:**

- выполнять специальные упражнения;
- выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость;

- владеть основами техники бокса.

По окончании **базового уровня** учащиеся

**будут знать:**

- историю развития бокса;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- правила поведения на соревнованиях по боксу.

**будут уметь:**

- планировать спортивную тренировку;
- выполнять упражнения для развития специальных физических качеств;
- контролировать процесс становления и совершенствования техники боксирования;
- правильно выполнять выстроенный тренировочный процесс;
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований.

По окончании **продвинутого уровня** учащиеся

**будут знать:**

- основные методы оценки технического и тактического мастерства в боксе;
- правила организации и проведения соревнования по боксу;
- основы профессии спортивного судьи, тренера;

**будут 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);
- применять психологическую и тактическую подготовку во время соревнований;
- планировать спортивную тренировку;
- участвовать в соревнованиях в качестве судьи.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов				
		Год обучения, уровень				
		стартовый	базовый		продвинутый	
		1	2	3	4	5
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	3	3	3	3	3
2	Общая физическая подготовка	65	97	97	95	92
3	Специальная физическая подготовка	65	98	96	96	94
4	Техническая подготовка	65	97	96	95	92
5	Тактическая подготовка	-	10	15	20	20
6	Соревновательная подготовка	6	7	8	9	9
7	Другие виды спорта и подвижные игры	12	12	9	6	-
8	Судейская подготовка	-	-	-	-	9
9	Тренерская подготовка	-	-	-	-	5
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>	<b>324</b>

### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
1	Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни	1	1	-	
2	Бокс и его место в физическом воспитании молодёжи	1	1	-	
3	Гигиена, закаливание, режим питания	1	1	-	Режим дня
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	
4	Упражнения для развития быстроты	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития ловкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития гибкости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
8	Упражнения для развития силы и выносливости	13	1	12	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>4</b>	<b>61</b>	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	16	1	15	Тестирование
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	16	1	15	Тестирование
11	Упражнения на растяжку	16	1	15	Тестирование

12	Упражнения на координацию движения	17	1	16	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>65</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	
13	Обучение основам техники «стойка боксера»	15	1	14	Диагностика
14	Обучение основам техники передвижения в боксе	15	1	14	Диагностика
15	Обучение основам техники защиты в боксе	15	1	14	Диагностика
16	Обучение основам техники комбинации ударов	15	1	14	Диагностика
17	Обучение основам техники контрударов и защиты от них	5	1	4	Диагностика
<b>V. Соревновательная подготовка</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
18	Учебно-тренировочные, вольные бои	4	1	3	Учебные бои
19	Переводные соревнования	2	-	2	Соревнования
<b>VI. Другие виды спорта и подвижные игры</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
20	Игры в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>19</b>	<b>197</b>	

## Содержание первого года обучения

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### Тема 1.1. Физическая культура и спорт, как средство здорового образа жизни.

*Теория.* 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. Ознакомление с программой. Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях по боксу, правила поведения на ринге, в спортивном зале.

*Контроль.* Знание техники безопасности, значения физической культуры для человека.

#### Тема 1.2. Бокс и его место в физическом воспитании молодёжи.

*Теория.* 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.

*Контроль.* Знание основных этапов и перспектив развития бокса в России.

#### Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим питания

*Теория.* Основы личной гигиены, здорового образа жизни, закаливания, режима дня боксера. Основы формирования сбалансированного рациона питания во время занятий и соревновательной деятельности боксера.

*Практика.* Составление режима дня боксера, рациона питания.

*Контроль.* Знание основ личной гигиены, принципов и способов закаливания, составления режима дня, сбалансированного питания. Умение применять полученные знания на практике.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты**

*Теория:* Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения движений. Базовые правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедр), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости**

*Теория:* Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости**

*Теория:* Основы знаний о гибкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы**

*Теория:* Как правильно развить силу. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

*Контроль:* выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса**

*Теория:* Основы знаний о мышцах, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование.

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног**

*Теория:* Основы знаний о мышцах брюшного пресса. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку**

*Теория:* Базовые знания о растяжке мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения**

*Теория:* Базовые знания о координации движений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию.

*Контроль:* выполнение упражнений, тестирование.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

##### **Тема 4.1. Обучение основам техники «стойка боксера»**

*Теория:* Боевая стойка, положение кулака при ударе, понятие о боевых дистанциях, перемещения и передвижения.

*Практика:* Знакомство с боковыми ударами из учебной стойки, изучение движения коротких боковых ударов. Овладение правильным положением руки и кулака. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

##### **Тема 4.2. Обучение основам техники передвижения в боксе**

*Теория:* Передвижения, техника передвижения шагами. Передвижения боксера - основа успеха нападения и защиты.

*Практика:* 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

##### **Тема 4.3. Обучение основам техники защиты в боксе**

*Теория:* Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксера. Факторы, влияющие на успех в бою. Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)

*Практика:* 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

#### **Тема 4.4. Обучение основам техники комбинации ударов**

*Теория:* Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.

*Практика:* Знакомство с сочетанием различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трех и четырех и более ударов с определенным чередованием рук.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

#### **Тема 4.5. Обучение основам техники контрударов и защиты от них**

*Теория:* Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Атаки и контратаки, выходы из ближнего боя, способы выхода из углов и от канатов ринга на различных дистанциях.

*Практика:* Упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; бой с тенью; имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов).

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

#### **Раздел 5. Соревновательная подготовка.**

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

*Практика:* Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи). Применение изученного материала в условных и вольных боях

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования.

#### **Раздел 6. Другие виды спорта и игры.**

*Теория:* Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

*Практика:* Подвижные игры в зале, на спортивной площадке

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

## Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1	Строение и функции организма человека.	1	1	-	
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	
3	Оказание первой медицинской помощи.	1		1	Демонстрация навыков
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>97</b>	<b>5</b>	<b>92</b>	
4	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития ловкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития гибкости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
8	Упражнения для развития силы и выносливости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>98</b>	<b>4</b>	<b>94</b>	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	24	1	23	Тестирование
11	Упражнения на растяжку	25	1	25	Тестирование
12	Упражнения на координацию движения	25	1	25	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>97</b>	<b>5</b>	<b>92</b>	
13	Основы техники «стойка боксера»	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
14	Основы техники передвижения в боксе	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
15	Основы техники защиты в боксе	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
16	Основы техники комбинации ударов	20	1	19	Тренировочный бой, мониторинг
17	Основы техники контрударов и защиты от них	20	1	19	Тренировочный бой, мониторинг
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
18	«Бой с тенью»	4	1	3	Спарринги
19	Действия в ближнем бою	6	1	5	Спарринги
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		<b>7</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
20	Учебно-тренировочные, вольные бои	6	1	5	Соревнования
21	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VII. Подвижные игры и другие виды спорта</b>		<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
22	Игры в зале, на стадионе	12	2	10	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

## Содержание второго года обучения

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### Тема 1.1. Строение и функции организма человека.

*Теория:* 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. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

*Контроль:* Знание кратких сведений о строении и функциях организма.

#### Тема 1.2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

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

*Контроль:* Выполнение комплекса упражнений для развития специальных физических качеств боксера.

#### Тема 1.3. Оказание первой медицинской помощи

*Теория:* Первая доврачебная помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке.

*Практика:* Составление личной медицинской аптечки первой помощи. Изучение и отработка навыков оказания доврачебной помощи при получении травм на ринге. Составление классификации видов травм и способов их диагностики и степени тяжести. Изучение и применение различных медицинских средств и препаратов для остановки кровотечений.

*Контроль:* Демонстрация навыков первой доврачебной помощи в случае получения травмы на ринге.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

#### Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 2,5-3 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом



обучения увеличивается на 50%.

От того, с какой быстротой боксер реагирует на действия противника, в значительной мере зависит его успех в бою.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 100 -110 см), в высоту с разбега (40-50 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Специальную ловкость развивают у боксеров упражнениями, построенными на технических приемах из боевой техники.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседания. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Количество и качество выполнения упражнений увеличивается на 20% относительно первого года обучения.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы и выносливости**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения

упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на скорость: «взрывные» упражнения, скоростно-взрывные, движения на координацию. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с первым годом обучения увеличивается на 50%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

##### **Тема 4.1. Основы техники «стойка боксера»**

*Теория:* Боевая стойка, положение кулака при ударе. Боевые дистанции, перемещения и передвижения.

*Практика:* Упражнения для закрепления боковых ударов из учебной стойки, движений при коротких боковых ударах. Закрепление правильного положения руки и кулака. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

##### **Тема 4.2. Основы техники передвижения в боксе**

*Теория:* Передвижения, техника передвижения шагами. Передвижения боксера - основа успеха нападения и защиты.

*Практика:* Упражнения для закрепления передвижений 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

##### **Тема 4.3. Основы техники защиты в боксе**

*Теория:* Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксера. Факторы, влияющие на успех в бою. Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)

*Практика:* Упражнения для закрепления и совершенствования ударов и защит от них: 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. Закрепление двойных прямых ударов 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

#### **Тема 4.4. Основы техники комбинации ударов**

*Теория:* Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.

*Практика:* Упражнения для закрепления сочетания различных ударов: повторные удары, двойные удары, серийные удары.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

#### **Тема 4.5. Основы техники контрударов и защиты от них**

*Теория:* Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Атаки и контратаки, выходы из ближнего боя, способы выхода из углов и от канатов ринга на различных дистанциях.

*Практика:* Упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; бой с тенью; имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов).

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### **Тема 5.1. «Бой с тенью»**

*Теория:* Объяснение тактического назначения приема «Бой с тенью».

*Практика:* Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

*Контроль:* условный бой, мониторинг.

#### **Тема 5.2. Действия в ближнем бою**

*Теория:* Изучение техники и тактики ближнего боя. Ближний бой, как важная составная часть боя в ринге. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Правила «выхода» из ближнего боя.

*Практика:* Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Бой с партнёром в перчатках и без них на близкой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе.

*Контроль:* условный бой, мониторинг.

### **Раздел 6. Соревновательная подготовка.**

*Теория:* Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов. Правила проведения соревнований. Поведения боксера на соревнованиях. Настрой к предстоящему бою.

*Практика:* Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в

даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи). Применение изученного материала в условных и вольных боях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования.

### Раздел 7. Другие виды спорта и игры.

*Теория:* Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

*Практика:* Подвижные игры в зале, на спортивной площадке

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

### Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1	Достижения российских боксеров на Олимпийских играх	1	1	-	
2	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	-	1	Презентация работ
3	Основы техники и тактики боя	1	1	-	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>97</b>	<b>5</b>	<b>92</b>	
4	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития ловкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития гибкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
8	Упражнения для развития силы и выносливости	20	1	19	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>96</b>	<b>4</b>	<b>92</b>	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	24	1	23	Тестирование
11	Упражнения на растяжку	24	1	23	Тестирование
12	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>96</b>	<b>5</b>	<b>91</b>	
13	Закрепление техники «стойка боксера»	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
14	Закрепление техники передвижения в боксе	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
15	Закрепление техники защиты в боксе	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
16	Закрепление техники комбинации ударов	19	1	18	Тренировочный бой,

					мониторинг
17	Закрепление техники контрударов и защиты от них	20	1	19	Тренировочный бой, мониторинг
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
18	«Бой с тенью»	5	1	4	Спарринги
19	Действия в ближнем бою	10	2	8	Спарринги
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
20	Учебно-тренировочные, вольные бои	7	1	6	Соревнования
21	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VII. Подвижные игры и другие виды спорта</b>		<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
22	Игры в зале, на стадионе	9	1	8	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

## Содержание третьего года обучения

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### Тема 1.1. Достижения российских боксеров на Олимпийских играх

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

*Контроль:* Знать основные принципы Олимпийского движения: принципы, традиции, правила.

#### Тема 1.2. Врачебный контроль и самоконтроль

*Теория:* 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. Понятие об утомлении и перетренировке.

*Практика:* Составление личного дневника самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Упражнения для тренировки выхода из состояния перетренировки.

*Контроль:* Знание основ врачебного контроля и самоконтроля, принципов и способов самоконтроля, составления личного дневника самоконтроля, сбалансированного питания. Умение применять полученные знания на практике.

#### Тема 1.3. Основы техники и тактики боя

*Теория.* Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксеров и единство процессов их совершенствования. Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксеров. Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями. Предсоревновательная разминка боксеров.

*Контроль:* Выполнение комплекса упражнений для развития специальных технико-тактических качеств боксера.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты**

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30 м и 60 м. Бег с ускорением на 30-60м с хода, беговые упражнения. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 -130 см), в высоту с разбега (45-55 см). Прыжки снизу вверх. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при

выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы и выносливости**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.



### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунктбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

### **Тема 4.1. Закрепление техники «стойка боксера»**

*Теория:* Боевая стойка, положение кулака при ударе. Боевые дистанции, перемещения и передвижения.

*Практика:* Упражнения для закрепления боковых ударов из учебной стойки, движений при коротких боковых ударах. Закрепление правильного положения руки и кулака. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.2. Закрепление техники передвижения в боксе**

*Теория:* Передвижения, техника передвижения шагами. Передвижения боксера - основа успеха нападения и защиты.

*Практика:* Упражнения для закрепления передвижений 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.3. Закрепление техники защиты в боксе**

*Теория:* Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксера. Факторы, влияющие на успех в бою. Специальные имитационные

упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)

*Практика:* Упражнения для закрепления и совершенствования ударов и защит от них: 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. Закрепление двойных прямых ударов 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

#### **Тема 4.4. Закрепление техники комбинации ударов**

*Теория:* Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.

*Практика:* Упражнения для закрепления сочетания различных ударов: повторные удары, двойные удары, серийные удары.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

#### **Тема 4.5. Закрепление техники контрударов и защиты от них**

*Теория:* Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Атаки и контратаки, выходы из ближнего боя, способы выхода из углов и от канатов ринга на различных дистанциях.

*Практика:* Упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; бой с тенью; имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов).

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### **Тема 5.1. «Бой с тенью»**

*Теория:* Закрепление приема «Бой с тенью».

*Практика:* Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

*Контроль:* условный бой, мониторинг.

#### **Тема 5.2. Действия в ближнем бою**

*Теория:* Закрепление техники и тактики ближнего боя. Ближний бой, как важная составная часть боя в ринге. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Правила «выхода» из ближнего

боя.

*Практика:* Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Бой с партнёром в перчатках и без них на близкой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе.

*Контроль:* условный бой, мониторинг.

## 6. Соревновательная подготовка.

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведение боксера на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезках, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

## 7. Другие виды спорта и игры.

*Теория:* Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

*Практика:* Подвижные игры в зале, на спортивной площадке

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

## Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
1	Основы методики обучения и тренировки боксёра.	1	1	-	
2	Спортивный массаж.	1		1	Демонстрация навыков
3	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.	1	1		
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>90</b>	
4	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития ловкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития гибкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
8	Упражнения для развития силы и выносливости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>96</b>	<b>4</b>	<b>92</b>	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	24	1	23	Тестирование

11	Упражнения на растяжку	24	1	23	Тестирование
12	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>95</b>	<b>5</b>	<b>90</b>	
13	Усовершенствование техники «стойка боксера»	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
14	Усовершенствование техники передвижения в боксе	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
15	Усовершенствование техники защиты в боксе	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
16	Усовершенствование техники комбинации ударов	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
17	Усовершенствование техники контрударов и защиты от них	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
<b>V. Tактическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
18	«Бой с тенью»	7	1	6	Спарринги
19	Действия в ближнем бою	13	2	11	Спарринги
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>	
20	Учебно-тренировочные, вольные бои	8	-	8	Соревнования
21	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VII. Подвижные игры и другие виды спорта</b>		<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
22	Игры в зале, на стадионе	6	1	5	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>20</b>	<b>304</b>	

## Содержание четвертого года обучения

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### Тема 1.1. Основы методики обучения и тренировки боксёра.

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

*Контроль:* Знать основные принципы учебно-тренировочного процесса.

#### Тема 1.2. Спортивный массаж.

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

*Практика:* Отработка приемов массажа.

*Контроль:* Знание основ спортивного массажа. Умение применять полученные знания на практике.

#### Тема 1.3. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

*Теория:* Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за

нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.

*Контроль:* Знание антидопинговых правил, последствий нарушения кодекса спортсменом.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты**

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 3-5 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 20 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Эстафетный бег, бег на 30 м и 60 м. Бег с ускорением на 30-60 м с хода, беговые упражнения. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 120 -130 см), в высоту с разбега (45-55 см). Прыжки снизу вверх. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5,5-6,5 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со

вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

#### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

#### **Тема 2.5. Упражнения для развития силы и выносливости**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

#### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного

пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению со вторым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунктбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

### **Тема 4.1. Усовершенствование техники «стойка боксера»**

*Теория:* Боевая стойка, положение кулака при ударе. Боевые дистанции, перемещения и передвижения.

*Практика:* Упражнения для закрепления боковых ударов из учебной стойки, движений при коротких боковых ударах. Закрепление правильного положения руки и кулака. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.2. Усовершенствование техники передвижения в боксе**

*Теория:* Передвижения, техника передвижения шагами. Передвижения боксера - основа успеха нападения и защиты.

*Практика:* Упражнения для закрепления передвижений 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.3. Усовершенствование техники защиты в боксе**

*Теория:* Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксера. Факторы, влияющие на успех в бою. Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)

*Практика:* Упражнения для закрепления и совершенствования ударов и защит от них: 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. Закрепление двойных прямых ударов 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.4. Усовершенствование техники комбинации ударов**

*Теория:* Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.

*Практика:* Упражнения для закрепления сочетания различных ударов: повторные удары, двойные удары, серийные удары. Увеличение количества подходов на 10% относительно 3 года обучения.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.5. Усовершенствование техники контрударов и защиты от них**

*Теория:* Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Атаки и контратаки, выходы из ближнего боя, способы выхода из углов и от канатов ринга на различных дистанциях.

*Практика:* Упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; бой с тенью; имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 15%.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. «Бой с тенью»**

*Теория:* Усовершенствование техники приема «Бой с тенью».

*Практика:* Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Упражнения со снарядами позволяют



боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

*Контроль:* условный бой, мониторинг.

### **Тема 5.2. Действия в ближнем бою**

*Теория:* Усовершенствование техники и тактики ближнего боя. Ближний бой, как важная составная часть боя в ринге. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Правила «выхода» из ближнего боя.

*Практика:* Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Бой с партнёром в перчатках и без них на близкой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* условный бой, мониторинг.

### **Раздел 6. Соревновательная подготовка.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведение боксера на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

### **7. Другие виды спорта и игры.**

*Теория:* Правила подвижных игр. Правила игры в командные игры.

*Практика:* Подвижные игры в зале, на спортивной площадке

*Контроль:* педагогическое наблюдение, мониторинг.

### **Учебно-тематический план пятого года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>I. Теоретические основы физической культуры и спорта</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	-	
1	Общая и специальная подготовка боксёра	1	1	-	Беседа
2	Психологическая подготовка боксёра	1	1	-	Беседа
3	Правила, организация и проведение соревнований по боксу.	1	1	-	Беседа
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>94</b>	<b>5</b>	<b>89</b>	
4	Упражнения для развития быстроты	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития ловкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов

7	Упражнения для развития гибкости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
8	Упражнения для развития силы и выносливости	19	1	18	Выполнение упражнений и нормативов
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>94</b>	<b>4</b>	<b>90</b>	
9	Укрепление мышц плечевого пояса	24	1	23	Тестирование
10	Укрепления мышц брюшного пресса и ног	23	1	22	Тестирование
11	Упражнения на растяжку	23	1	22	Тестирование
12	Упражнения на координацию движения	24	1	23	Тестирование
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>92</b>	<b>5</b>	<b>87</b>	
13	Оттачивание мастерства «стойка боксера»	18	1	17	Тренировочный бой, мониторинг
14	Оттачивание мастерства передвижения в боксе	18	1	17	Тренировочный бой, мониторинг
15	Оттачивание мастерства защиты в боксе	18	1	17	Тренировочный бой, мониторинг
16	Оттачивание мастерства комбинации ударов	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
17	Оттачивание мастерства контрударов и защиты от них	19	1	18	Тренировочный бой, мониторинг
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
18	«Бой с тенью»	10	1	9	Спарринги
19	Действия в ближнем бою	10	1	9	Спарринги
<b>VI. Соревновательная подготовка</b>		<b>9</b>		<b>9</b>	
20	Учебно-тренировочные, вольные бои	8	-	8	Соревнования
21	Переводные соревнования	1	-	1	Соревнования
<b>VII. Судейская подготовка</b>		<b>9</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	
22	Участие в соревнованиях в качестве судей	9	2	7	Мониторинг
<b>VIII. Тренерская подготовка</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
23	Основы тренировочного процесса	5	2	3	Мониторинг
<b>Итого:</b>		<b>324</b>	<b>22</b>	<b>302</b>	

## Содержание пятого года обучения

### Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

#### Тема 1.1. Общая и специальная подготовка боксёра

*Теория:* Рекомендуемые средства и перечень упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксеров 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.

*Контроль:* Беседа по теме.

#### Тема 1.2. Психологическая подготовка боксёра

*Теория:* 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.

*Контроль:* Беседа по теме.

### **Тема 1.3. Правила, организация и проведение соревнований по боксу**

*Теория:* 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).

*Контроль:* Знать основные принципы организации соревнований и соревновательного процесса.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 2.1. Упражнения для развития быстроты**

*Теория:* Что такое быстрота движений. Правила выполнения движений. Правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

*Практика:* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. 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 удлиненной дистанции (не боевой). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория:* Как развить скорость и силу. Правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

*Практика:* Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки в длину с разбега (примерно 140 -150 см), в высоту с разбега (60-65 см). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.3. Упражнения для развития ловкости**

*Теория:* Что такое ловкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

*Практика:* Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки, элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Тема 2.4. Упражнения для развития гибкости:**

*Теория:* Что такое гибкость. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

*Практика:* ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

### **Упражнения для развития силы и выносливости**

*Теория:* Как развить силу. Правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

*Практика:* Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10-15%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 3.1. Укрепление мышц плечевого пояса**

*Теория:* Мышцы человека. Мышцы, относящиеся к плечевому поясу. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, хождение на руках, упор на ладонях или кулаках, отжимания. Выполнение различных технических ударов по макиваре. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с 4 годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.2. Укрепления мышц брюшного пресса и ног**

*Теория:* Мышцы брюшного пресса. Как развить пресс. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Различные кувырки и прыжки. Отжимания в упоре. Отжимания, стоя на руках у стенки. Приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с 4 годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.3. Упражнения на растяжку**

*Теория:* Что такое растяжка мышц и суставов. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения на растяжку, шпагат, полу шпагат. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с четвертым годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

### **Тема 3.4. Упражнения на координацию движения**

*Теория:* Что такое координация движения. Правила выполнения упражнений. ТБ выполнения упражнений.

*Практика:* Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешок, насыпная груша, пунктбол, груша с платформой), с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с 4 годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* Выполнение упражнений и нормативов, тестирование.

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

### **Тема 4.1. Оттачивание мастерства в технике «стойка боксера»**

*Теория:* Боевая стойка, положение кулака при ударе. Боевые дистанции, перемещения и передвижения.

*Практика:* Упражнения для закрепления боковых ударов из учебной стойки, движений при коротких боковых ударах. Закрепление правильного положения руки и кулака. Упражнение в нанесении боковых ударов у стены. Упражнение в нанесении боковых ударов по собственной ладони.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.2. Оттачивание мастерства в технике передвижения в боксе**

*Теория:* Передвижения, техника передвижения шагами. Передвижения боксера - основа успеха нападения и защиты.

*Практика:* Упражнения для закрепления передвижений 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.3. Оттачивание мастерства в технике защиты в боксе**

*Теория:* Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксера. Факторы, влияющие на успех в бою. Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)

*Практика:* Упражнения для закрепления и совершенствования ударов и защит от них: 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. Закрепление двойных прямых ударов 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.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.4. Оттачивание мастерства в технике комбинации ударов**

*Теория:* Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.

*Практика:* Упражнения для закрепления сочетания различных ударов: повторные удары, двойные удары, серийные удары. Увеличение количества подходов на 10% относительно 3 года обучения.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

### **Тема 4.5. Оттачивание мастерства в технике контрударов и защиты от них**

*Теория:* Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Атаки и контратаки, выходы из ближнего боя, способы выхода из углов и от канатов ринга на различных дистанциях.

*Практика:* Упражнения в нанесении ударов на месте и с шагом; упражнения в ложных действиях с последующим нанесением прямых ударов; бой с тенью; имитационный бой с партнером без ударов (на применение финтов). Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 15%.

*Контроль:* открытое занятие, тренировочный бой.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

### **Тема 5.1. «Бой с тенью»**

*Теория:* Оттачивание мастерства в технике приема «Бой с тенью».

*Практика:* Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

*Контроль:* условный бой, мониторинг.

### **Тема 5.2. Действия в ближнем бою**

*Теория:* Оттачивание мастерства в технике и тактике ближнего боя. Ближний бой, как важная составная часть боя в ринге. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Правила «выхода» из ближнего боя.

*Практика:* Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях. Бой с партнёром в перчатках и без них на близкой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Количество повторений в каждом упражнении по сравнению с третьим годом обучения увеличивается на 10%.

*Контроль:* условный бой, мониторинг.

## **Раздел 6. Соревновательная подготовка.**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Поведение боксера на соревнованиях. Настрой к предстоящему старту.

*Практика:* Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

*Контроль:* Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований.

## **Раздел 7. Судейская подготовка**

*Теория:* Правила проведения соревнований. Классификация судей. Судейские правила и судейский кодекс.

*Практика:* Участие в соревнованиях в качестве судей разной направленности после прохождения обучения.

*Контроль:* Тестирование, мониторинг.

## **Раздел 8. Тренерская подготовка**

*Теория:* Основы тренировочного процесса. Обучение и тренировка. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Подбор и составление комплексов упражнений. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений, способы выявления и исправления технических ошибок. Эмоциональная составляющая занятий.

*Практика:* Проведение отдельных этапов учебных занятий.

*Контроль:* Мониторинг.

## Условия реализации программы

### Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
Первый год	216	36	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
Второй год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
Третий год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
Четвертый год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу
Пятый год	324	36	4 раза по 2 часа, 1 раз по 1 часу

Для занятий боксом в спортивном зале должны быть предусмотрена установка тренировочного оборудования на подвесах с креплением к потолочным конструкциям и стенам (боксерских мешков, груш, настенных подушек и др.).

#### **Информационно-методические условия реализации программы**

В образовательном процессе используются следующие методы.

##### ***Общепедагогические:***

Словесный метод: объяснение, беседа, диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом, консультация, создание представления о двигательном действии;

Наглядный метод: показ упражнений педагогом, демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий, предметно-модельная и макетная демонстрация, видео-демонстрация;

Практический метод: упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

##### ***Специальные методы:***

- метод строго регламентированного упражнения;
- метод расчлененного-конструктивного упражнения;
- метод целостно-конструктивного упражнения;
- метод сопряженного упражнения;
- метод избирательного упражнения;
- соревновательный метод.

Занятия боксом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки,



занятия могут проводиться с помощью **различных организационных форм.**

*Групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для формирования навыков работы в коллективе, воспитывает такие личностные качества как ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку, создает условия микро - соперничества во время занятий. Кроме того, групповая форма обучения позволяет учащимся работать не только в коллективе, но и индивидуально.

*Индивидуальная форма обучения* – учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность отдельным учащимся (хорошо успевающим, среднеуспевающим, слабоуспевающим) отрегулировать темп выполнения заданий/упражнений в соответствии с индивидуальными учебными возможностями при решении одних и тех же задач. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося.

*Фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми учащимися, так как задания/упражнение выполняются учащимися всей группы одинаково для всех под руководством педагога.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются *самостоятельные занятия*. Педагог рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

### **Алгоритм занятия**

Основной формой организации образовательного процесса в Программе является учебно-тренировочное занятие. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15 % от общей длительности. Включает в себя общетеоретические знания о физической культуре и практическую деятельность. Задача - организовать обучающихся, подготовить организм к предстоящей физической нагрузке, к выполнению более сложной работы основной части занятия. Для содержания этой части характерны строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без, различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, т.е. общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия.

Основная часть занятия длится от 70 до 80 % общего времени. Задачи - овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; развитие быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; воспитание нравственных качеств обучающихся.

Заключительная часть длится от 7% до 10% общего времени. Задачи - завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести в относительно спокойное состояние организм. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс обучения. Отчасти это достигается при использовании дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов, включающие в себя:

- видеозаписи с записью боев различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки со схемами технических действий;
- карточки с заданиями;
- плакаты.

При реализации программы используются электронные и цифровые дидактические материалы, разработанные педагогом дополнительного образования и/или тренерами-педагогами, размещенные на официальных сайтах образовательных организаций.

На ряду с этими материалами используются цифровые образовательные ресурсы, размещенные на сайтах: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) <http://rusboxing.ru/>

### **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятии с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, спортивной этики и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога дополнительного образования. Талантливый педагог воспитывает в ребенке дисциплинированность, умение контролировать свои эмоции, признавать свои ошибки и трезво смотреть на ситуацию, уверенность в себе, упорство. Во взрослой жизни эти навыки помогают человеку достойно выходить из сложившихся жизненных ситуаций, достигать поставленных целей. Какую бы цель ни поставил перед собой человек - добиться успехов в бизнесе, показать отличные спортивные результаты, создать надежную семью и воспитать ребенка, - навыки, полученные на тренировках, помогут ему достичь этой цели.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Для этого педагогом используются разнообразные формы работы с обучающимися:

- профориентационные мероприятия (встречи с известными спортсменами; тренерами-преподавателями);

- . - участие в физкультурно-оздоровительных акциях, праздниках: «День здоровья», День «Легкоатлетической эстафеты», «Со спортом всей семьей», Всероссийской заочной акции «Физическая культура и спорт - альтернатива пагубным привычкам»;

- участие в соревнованиях, посвященных памятным датам: соревнования, посвященные Победе в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов, соревнования ко «Дню защитника Отечества»;

- проведение конкурсов, акций, выставок, направленных на приобщение обучающихся к социально-педагогической деятельности по профилактике пагубных привычек, духовному и физическому совершенствованию, к ценностям олимпийского движения и его идеалов, пропаганде здорового образа жизни, ведению исследовательской и творческой деятельности, участию в волонтерском движении;

- повышение уровня мотивация обучающихся за счет поощрений, убеждений

и др;

- самостоятельная проектная работа в летний оздоровительный период.

Большое внимание отводится работе с родителями:

- проведение собраний, дискуссионных площадок, встреч по вопросам воспитания культуры поведения юных боксеров;

- создание курса лекций и практик для родителей по вопросам физического воспитания в условиях дистанционного обучения;

- разъяснительные работы среди обучающихся и родителей (законных представителей) по правовым вопросам и разрешению конфликтных ситуаций в семье;

- посещение всеми участниками образовательных отношений (обучающийся, педагог, родитель) открытых занятий, соревнований по боксу.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. И направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и к специфическим экстремальным условиям соревнований.

### **Кадровое обеспечение**

Реализация Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного

образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «5» мая 2018г. № 298н и/или профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 952н.

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, постоянно, повышающим квалификацию через курсовую подготовку, участие в мастер-классов, конкурсах профессионального мастерства.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимо следующее *оборудование и спортивный инвентарь*:

- перчатки боксерские - 15 пар;
- перчатки боксерские снарядные - 15 пар;
- шлем боксерский - 15 штук;
- груша боксерская набивная - 3 штуки;
- груша боксерская пневматическая - 3 штуки;
- мешок боксерский - 5 штук;
- ринг боксерский (6х6);

*дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь*:

- лапы боксерские - 10 пар;
- мячи набивные (медицинбол) - 3 комплекта;
- мат гимнастический - 4 штуки;
- мяч баскетбольный - 15 штук;
- мяч теннисный - 15 штук;
- мяч футбольный - 2 штуки;
- скамейка гимнастическая - 5 штук;
- скакалка гимнастическая - 15 штук;
- стенка гимнастическая - 6 штук;
- гантели массивные (от 1 до 6 кг) - 4 комплекта;
- эспандеры - 15 штук;
- макивары - 8 штук.

### **Список литературы для педагога**

1. Аганянц Е.К., Функциональная структура целостного поведения, Физиология мышечной деятельности (под ред. Я.М. Коца) Москва, ФиС 2002
2. Бахрах И.И., Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами, Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство) Москва, Медицина, 2005.
3. Белкин А.А. Идеамоторная подготовка в спорте. Москва, ФиС, 2003.

4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям Москва, ФиС, 2005.
5. Бокс: учебное пособие для тренеров, под ред. К.В. Ерадополова, Москва, ФиС 2003.
6. Бокс. Энциклопедия, составитель Н.Н. Тараторин, Москва, Терра Спорт, 2008.
7. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра, Москва, ФиС, 2007
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса, Москва, ФиС, 2005.
9. «Учебная программа по боксу для спортивных школ» МУ СШ № 1, [www.tutbass.ru/programma-otdelenie-books.htm](http://www.tutbass.ru/programma-otdelenie-books.htm)
10. А.П. Герасимов «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу» (углубленный уровень), срок реализации 1 год, ГБОУДО ДТДиМ имени А.П. Гайдара, Москва, 2018.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры, Москва, ФиС, 1991г.
12. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва, Советский спорт, 2007.
13. Градополов К.В., Бокс, учебник для институтов физической культуры, Москва, «ИНСАН», 2010
14. Щитов В.К., Бокс для начинающих, «Фиар-Пресс», Москва, 2001.
15. Рожко, Г.Т. Психологическая подготовка боксера, Научные труды SWorld. 2015. Т. 14. №3(40).
16. И.П. Дегтярев, «Бокс», Учебник для институт физической культуры, «Физкультура и спорт», 1979.
17. В.К. Лесков, М.Н. Матвеев, «Бокс. Левша в боксе», ДИФ 2000 г.
18. Тажибаев, С.С. Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации, Молодой ученый. 2015. № 2 (82).
19. Теория и методика бокса: Учебник, Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, Современный спорт, 2009.
20. Щербаков, С.И. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменением формулы ведения боя, Москва, 2003.
21. Колесник И.С. Формирование ведущих морально-волевых качеств как структурный компонент спортивной подготовки боксеров, Ульяновск, 2015.
22. Колесник, И.С. Интеллектуальная подготовка боксеров, Москва: Теория и практика физической культуры, 2015.

23. Лихачев, В.О. Методика технико-тактической подготовки юных боксеров к ведению боя на ближней дистанции, Студенческий электронный журнал СтРИЖ. 2016. № 1 (5).
24. Овчинников, Ю.Д. Педагогическая биомеханика: тренерский взгляд на занятия детей боксом, Эксперимент и инновации в школе. 2016. № 2.
25. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. «Бокс - благородное искусство самозащиты (сборник), Москва, ФИАР-ГТресс, 2005.
26. [https://www.zinref.ru/000\\_uchebniki/05000sport/006\\_00\\_BOKS\\_Gradopolov\\_4\\_izdanie\\_1965/000.htm](https://www.zinref.ru/000_uchebniki/05000sport/006_00_BOKS_Gradopolov_4_izdanie_1965/000.htm)
27. Электронные информационные и образовательные ресурсы:  
[www.rninsport.gov.ru](http://www.rninsport.gov.ru)  
[www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)  
<http://rusboxing.ru/>

#### **Список литературы для учащихся**

1. Градополов К.В. «БОКС», издательство «Физкультура и спорт», Москва 1965 г.
2. Петров, А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет, Набережные Челны, 2010.
3. Ширяев А.Е. Бокс учителю и ученику, Санкт-Петербург, «Мир и семья», «Интерлайн», 2000
4. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра, Москва, ФиС, 2008.

**Описание контрольных тестов**

1. **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.

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

3. **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.

4. **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.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП**

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		9-10 лет	11 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	
Выносливость	Бег 100 метров	+	
	Бег 3000 метров	-	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	+	Не менее 20 раз
Сила	Подтягивания на перекладине	-	Не менее 5 раз
	Поднимание ног к перекладине	-	Не менее 5 раз
	Жим штанги лёжа (весом не менее веса собственного тела)	-	+
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	Не менее 150 см

### Методические рекомендации по проведению занятий

Каждое учебно–тренировочное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и чёткие педагогические задачи, которые определяют содержание изучаемого материала, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. В соответствии с задачами занятия, особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяют содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Обучение технике основных движений обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (круговая тренировка, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств и др.).

В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) педагог должен приучать воспитанников к тому, чтобы они выполняли задания на технику и тактику, прежде всего, правильно и точно. Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Для развития координационных способностей во взаимосвязи с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости, необходимо постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Педагог не должен форсировать процесс обучения. Обучающемуся следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение.

Следует помнить, что в возрасте 12-14 лет движение детей часто некоординированные, дети стесняются своей неловкости, быстро утомляются.

При проведении практических занятий особое внимание нужно обратить на дозировку нагрузки, подбор специальных упражнений и методы их выполнения.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.



Занятие вспомогательными видами спорта и общефизической подготовкой должно быть подчинено выработке скорости, силы и маневренности.

Для успешного решения задач многолетней подготовки юных боксеров на каждом этапе следует учитывать следующие рекомендации: многолетнюю подготовку боксеров надо рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий последовательное решение задач, использование средств и методов тренировки детей, подростков и юношей на всех этапах подготовки; при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на возрастные границы, в пределах которых спортсмен добивается своих лучших результатов.

**Выполнение разрядных нормативов (юноши, девочки, девушки, юниоры, юниорки)**

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	9-12	12-15	15-16	16-17	17-18
Количество лет	9-12	12-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 разряд	2,1 разряд выполнение КМС

*Возраст участников:* возрастное деление участников соревнований («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)

Наименование группы	Возраст
<b>Юноши и девочки младшего возраста</b>	<b>9-12 лет</b>
<b>юноши и девочки среднего возраста</b>	<b>13-14 лет</b>
<b>юноши и девушки старшего возраста</b>	<b>15-16 лет</b>
<b>Юниоры и юниорки</b>	<b>17-18 лет</b>

*Возраст боксеров определяется по году их рождения*

**Весовые категории**

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру вида спорта. В соревнованиях юношей и девочек 9-12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 – 3 кг, от 70 до 80 – 4 кг, и свыше 80 кг – 5 кг.

*Весовые категории для юношей и девушек («Правила вида спорта «Бокс», утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)*

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Юниорки 17-18 лет	Юниоры 17-18 лет
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5			
Вторая супернаилегчайшая	40			
Первая суперлегчайшая	41,5			
Вторая суперлегчайшая	43			
Третья суперлегчайшая	44,5			

Самая легкая	46	44-46		
Первая наилегчайшая	48	48	45-48	46-49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52	-	-
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	-
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69
Первая средняя	68	70	-	-
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	св76	св.80	св.81	91
Супертяжелая	-	-		св.91

*Формула боя на соревнованиях («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)*

Возраст	Начинающие спортсмены	III разряд и выше
Юноши и девочки младшего возраста 9-12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши и девочки среднего возраста	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 мин.
Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 мин.	3 раунда по 2 мин.
Юниорки 17-18 лет	4 раунда по 1,5 мин.	4 раунда по 2 мин.
Юниоры 17-18 лет	3 раунда по 2 мин.	3 раунда по 3 мин.

*Условия проведения соревнований («Правила вида спорта «Бокс» утв. приказом Минспорта РФ от 04.04.2014)*

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях/ Количество дней отдыха между боями		
	Первенства		
Статус соревнований	Области	ПФО	России
Юноши и девушки младшего возраста 9-12 лет	2/1	2/1	2/1
Девочки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/1	3/1
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	4/1
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/1	4/1	5/1

Юниоры и юниорки 17-18 лет	5/1	5/1	5/1
----------------------------	-----	-----	-----

*Показатели соревновательной нагрузки по виду спорта «БОКС» (количество боев)*

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	4	5
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	1
Главные	-	-	-	1

## ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение тренировочного процесса, и свидетельствуют о нерациональном его построении.

**ИНСТРУКЦИЯ.** Техника безопасности для обучающихся на занятиях по боксу

### *1. Общие требования безопасности*

1.1. К занятиям по боксу допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

### *2. Требования безопасности перед началом занятий*

2.1. Надеть спортивную форму, соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

### *3. Требования безопасности во время занятий*

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
  - 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
  - 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
  - 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
  - 3.5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.
  - 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.
- 4. Требования безопасности по окончании занятий*
- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
  - 4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо руки с мылом.