

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
г. ДОЛГОПРУДНОГО

Принята Педагогическим советом

«Утверждаю»

МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного

Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного

Протокол № 1

А.Н.Цепляев

от «31» августа 20 18 г.

Пр. № 1 от «31» августа 20 18 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
БОКС**  
(ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП)

**Возраст обучающихся: 18 лет и старше**

**Срок реализации: 1 год**

**Составители:**

Авилов Д.И. – тренер-преподаватель,

Алибеков С.А. – тренер-преподаватель,

Колесников Р.Ю. – тренер-преподаватель

г. Долгопрудный  
2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Наименование разделов</b>                                                            |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b>        | <b>Пояснительная записка</b>                                                            |
| 1.1.             | Особенности реализации программы                                                        |
| <b>2.</b>        | <b>Нормативная часть</b>                                                                |
| 2.1.             | Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы                                   |
| 2.2.             | Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.                  |
| 2.3.             | Контрольно-переводные нормативы по ОФП.                                                 |
| <b>3.</b>        | <b>Программный материал</b>                                                             |
| 3.1.             | Теоретическая подготовка                                                                |
| 3.2.             | Практическая подготовка                                                                 |
| <b>4.</b>        | <b>Методическое обеспечение программы</b>                                               |
| 4.1.             | Организация тренировочного процесса                                                     |
| 4.2.             | Общая и специальная физическая подготовка                                               |
| <b>5.</b>        | <b>Педагогический контроль</b>                                                          |
| <b>6.</b>        | <b>Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП</b> |
| <b>7.</b>        | <b>Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов</b>                    |
| <b>8.</b>        | <b>Воспитательная работа</b>                                                            |
| <b>9.</b>        | <b>Психологическая подготовка</b>                                                       |
| <b>10.</b>       | <b>Материально-техническое обеспечение</b>                                              |
| <b>11.</b>       | <b>Перечень информационного обеспечения</b>                                             |

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» - физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксеров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для взрослого населения, которые испытывают потребность в двигательном режиме. Срок реализации программы 1 год. Форма обучения – очная, платная.

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

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

В данной программе представлены: модель построения подготовки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку, режим тренировочной работы и требования по общей и специальной физической подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить потребность взрослого населения в организации занятий единоборствами по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта бокс.

Цель программы – осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на укрепление здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к занятиям боксом;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала; преемственности задач, средств и методов; объемов тренировочных и соревновательных нагрузок; рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Планируемые результаты.

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе, занимающиеся должны знать:

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе, занимающиеся должны уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

### **1.1. Особенности реализации программы**

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей занимающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

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

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года.

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок занимающихся на соответствующие показатели, достигнутые занимающимися;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Способы определения результативности.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия боксом.

### Наполняемость учебных групп и режим работы

| Возраст         | Миним. возраст | Наполняемость в группах | Максим. кол-во учебных часов в неделю | Кол-во учебных часов в год | Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года |
|-----------------|----------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 18 лет и старше | 18             | 6-20                    | 3                                     | 160                        | Овладение основами техники спортивной тренировки<br>Нормативы по ОФП  |

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

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

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

Программа содержит следующие предметные области:

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

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

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

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

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

- комплексами физических упражнений;
  - навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- 3) В области вида спорта «бокс» занимающийся должен:
- освоить тренировочные нагрузки, соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся.
- 4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр занимающийся должен:
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
  - уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.
- 5). В области технико-тактической и психологической подготовки занимающийся должен:
- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;
  - уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

## **2. Нормативная часть**

### **2.1 Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы**

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся в возрасте от 18 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься боксом.

### **2.2 Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.**

Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 36 недель.

#### **Годовой план-график**

|          | Разделы подготовки                                 | Кол-во часов |
|----------|----------------------------------------------------|--------------|
| <b>1</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                    | <b>12</b>    |
|          | Физическая культура и спорт                        | 6            |
|          | Правила и безопасность дорожного движения          | 6            |
| <b>2</b> | <b>Практическая подготовка</b>                     | <b>146</b>   |
|          | - Общая физическая подготовка                      | 41           |
|          | - Специальная физическая подготовка                | 31           |
|          | - Техничко-тактическая подготовка                  | 33           |
|          | - Безопасность дорожного движения                  | 6            |
|          | - Избранный вид спорта (бокс) и другие виды спорта | 35           |
| <b>3</b> | <b>Тестирование</b>                                | <b>2</b>     |
|          | <b>Общее количество часов в год</b>                | <b>160</b>   |

### Режим тренировочной работы.

| Количество часов в неделю (астрономич.) | Количество тренировок в неделю | всего часов в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
|-----------------------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1 час 30 мин                            | 1                              | 4 час 30 мин         | 160                          | 6 - 20                     |
| 1 час                                   | 3                              |                      |                              |                            |

### Тестирование

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся за основу по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

| Физическое качество        | Контрольные упражнения (тесты)                      | Нормативы |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|
| Быстрота                   | Бег 30 метров                                       | +         |
| Выносливость               | Бег 500 метров                                      | +         |
|                            | Бег 1000 метров                                     | +         |
| Сила                       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа              | -         |
|                            | Подтягивания                                        | +         |
|                            | Поднимание ног в висе на шведской стенке (выше 90°) | +         |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места                              | +         |
| Гибкость                   | Наклон вперед стоя на скамейке                      | +         |

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности.

## 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

| №<br>№<br>п\п | Теоретическая подготовки                                                   | Теория<br>(час)                                                                                                                        |          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Теория</b> |                                                                            | <b>12</b>                                                                                                                              |          |
| <b>1.</b>     | <b>Теоретические знания о физической культуре и спорте</b>                 | <b>6</b>                                                                                                                               |          |
|               | 1                                                                          | Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий.                                           | 1        |
|               | 2                                                                          | Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность. | 1        |
|               | 3                                                                          | Личная и общественная гигиена, закаливание организма.                                                                                  | 1        |
|               | 4                                                                          | Вредные привычки, причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека.                                                     | 1        |
|               | 5                                                                          | Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.                                                                                | 1        |
|               | 6                                                                          | Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                               | 1        |
|               | <b>Основы безопасности дорожного движения и правила дорожного движения</b> |                                                                                                                                        | <b>6</b> |
|               | 1                                                                          | Правила поведения на улицах и дорогах. Как правильно и где нужно переходить дорогу                                                     | 1        |
|               | 2                                                                          | Общие вопросы порядка движения, остановки, стоянки транспортных средств.                                                               | 1        |
|               | 3                                                                          | Дорожные знаки, их группы. Значение дорожных знаков. Перекрестки. Их виды. Обязанности пешеходов и пассажиров.                         | 1        |
|               | 4                                                                          | Светофорное регулирование движения транспорта и пешеходов. Значение сигналов светофоров.                                               | 1        |
|               | 5                                                                          | Поведение пешеходов на перекрестке. Сигналы регулировщика.                                                                             | 1        |
|               | 6                                                                          | Ответственность за нарушение правил дорожного движения.                                                                                | 1        |

### **3.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

**Упражнения для комплексного развития качеств.**



Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

#### **Упражнения для развития силы.**

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.

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

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.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

#### **Упражнение для развития ловкости.**

Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

#### **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.**

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

#### **Упражнения для развития общей выносливости.**

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

#### **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

#### **Подвижные игры и эстафеты.**

#### **Технико-тактическая подготовка**

#### **Тематический план занятий с боксерами-новичками.**

1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.
2. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них,
3. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце второго года обучения боксеры принимают участие в спарринг боях и групповых соревнованиях.

## 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Организация тренировочного процесса

Тренировочные занятия проводятся в течении всего календарного года, включая каникулярное время.

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

### 4.2. Общая и специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

**Упражнения с гимнастическими палками:** наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

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

**Упражнения на формирование правильной осанки.** Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют

развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голенистопопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

**Упражнения в равновесии.** Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе.

**Упражнения для развития быстроты.** Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из 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). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

**Упражнения для развития выносливости.** Развитие специальной выносливости боксеров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические

виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1 часа.

**Упражнения для развития ловкости.** Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

**Упражнение для развития гибкости.** Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

**Упражнения для развития равновесия.** Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

- 1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).
- 2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

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

## 5. Педагогический контроль

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению: планомерность; целенаправленность; систематичность.

Количественные показатели освоения программы оцениваются по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП.

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

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

*Основная часть.* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

## 6. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся спортивно-оздоровительных организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности.

Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности.

## 7. Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

### 1. Бег на 30, 500, 1000 метров

выполняется по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

## **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

## **3. Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

## **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

## **5. Упражнение на гибкость**

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

**6. Поднимание ног на шведской стенке.** Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

## **8. Воспитательная работа**

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, должен быть принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

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.

## **9. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-

оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Психологическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

### **10. Материально-техническое обеспечение**

Занятия боксом проводятся в спортивном зале. Для успешной реализации и данной программы имеется следующее оборудование:

1. Боксерские груши, 2. Боксерские перчатки, 3. Гантели, 4. Секундомер, 5. Скакалки. 6. Ковёр.

## 11. Перечень информационного обеспечения

### Список литературы

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М., 2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013г.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М., 2009
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. - Р., 2008



