

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Восход» г.о. Самара

443080, город Самара, улица Блюхера, 23, тел/факс:8(846)2240819, e-mail:voshod97@yandex.ru

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара  
Ф.В. Городецкая  
Программа рассмотрена и  
рекомендована педагогическим советом  
Протокол №1 от 03 сентября 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«БОКС»**

*Срок реализации 3 года  
Возраст обучающихся 10-17 лет*

Ф.И.О., должность разработчика программы:  
**Минович Сергей Юрьевич**  
педагог дополнительного образования

Самара, 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Главная болезнь XXI века – гиподинамия, т.е. малоподвижность. Именно по этим и многим другим причинам, физическая культура – это образ жизни человека, в нее должны быть вовлечены все люди, независимо от возраста. Но лучше начинать это с раннего детства. По нынешним временам это - необходимость.

Результаты последних исследований подтверждают, что в высокоцивилизованном обществе необходимо будет уделять гораздо больше внимания физическому развитию человека, поскольку становится все меньше стимулов для естественного движения. Люди живут в экономно построенных квартирах, темп современной жизни вынуждает их часто пользоваться городским транспортом, получать информацию с помощью развитых средств (радио, телевидение) - все это требует крепкого здоровья. Учеба и сидячая работа обуславливают необходимость двигательной компенсации – с помощью занятий физкультурой и спортом, игр, активного отдыха. В связи с этим наше подрастающее поколение обязано научиться своевременно и полностью использовать благотворное воздействие физических упражнений – как жизненную необходимость в противовес «болезням цивилизации».

Приучать ребенка к спорту нужно с детства, родители, педагоги должны показывать своим детям пример активной, интересной и подвижной жизни. Движение - основное проявление жизни и в то же время средство гармоничного развития личности. Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, сильным и крепким, однако часто забывают о том, что хорошие физические данные обусловлены в первую очередь двигательной активностью ребенка, что помимо движения определенного роста и веса он должен быть ловким, подвижным и выносливым.

Нам не остановить стремительный темп жизни, всевозрастающие требования к глубине и качеству знаний и опыта каждого человека, уменьшение движений и связанное с этим нарушение естественного образа жизни будет закономерно сказываться на наших детях. Чем более крепким здоровьем и хорошими физическими данными мы вооружим наших детей в младенчестве, тем лучше они потом приспособятся к новым социальным условиям.

Воспитывать спортивные наклонности нужно с раннего детства. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» - чувство наслаждения, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе. Чувство это есть у каждого человека от рождения. Но длительный малоподвижный образ жизни

может привести к почти полному его угасанию. Не упустить время – вот главное, что надо знать родителям на этот счет.

Занятия спортом также помогают сложиться важным качествам личности: настойчивости в достижении цели, упорству; положительные результаты этих занятий благотворны для психического состояния подростка.

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов и т.д. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс.

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по боксу составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приложением к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах МБУ ДО «ЦДТ «Восход» г.о. Самара
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической

- культуры и спорта»
- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  - Приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»
  - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
  - Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации)
  - Примерные требования к дополнительным общеобразовательным программам, представляемым на Конкурс (Приложение № 3 к Положению об XI Всероссийском конкурсе дополнительных общеобразовательных программ, утвержденному директором ФГБОУ ДОД «Федеральный детский эколого-биологический центр» Рыбынок О.В., директором ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» Бостанджогло М.М., Москва, 2014 г.) (рассматривается только как методические рекомендации).

### **1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

### **1.2. Новизна программы**

Новизна программы заключается в:

- постоянном увеличении соревновательной практики, как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

### **1.3.Актуальность программы**

Актуальность разработки настоящей программы обусловлена тем, что вопросы, укрепления здоровья, повышения уровня общей физической подготовленности школьников на основе принципа гармонического развития личности всегда были и будут главной заботой государства.

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни признано направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье населения стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства.

Национальная образовательная стратегия – инициатива «Наша новая школа» особое внимание уделяет вопросу сохранения и укрепления здоровья детей и подростков в процессе их обучения.

Ключевые направления развития общего образования значительную роль отводят внеаудиторной занятости учащихся – кружкам, спортивным секциям, различного рода творческим занятиям, занятиям в творческих объединениях системы дополнительного образования детей.

В последнее время социум оказывает все большее влияние на спектр оказываемых образовательных услуг – люди интересуются вопросами организации отдыха, физкультуры, спорта, досуга и культуры. Таким образом, учреждение дополнительного образования должно быть готово к удовлетворению разнообразных индивидуальных образовательных и социальных потребностей населения всех возрастов, быть доступным для всех слоев населения. Однако, при изучении вопроса организации образовательной деятельности в рамках физкультурно-спортивного направления, мы выявили, что в настоящее время наблюдается дефицит дополнительных образовательных программ по боксу, предназначенных для реализации в многопрофильном учреждении дополнительного образования детей. Это обусловило

необходимость и педагогическую целесообразность разработки настоящей программы.

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

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

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

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.

#### **1.4.Отличительные особенности программы**

Отличительной особенностью программы является:

- разновозрастные учебные группы;
- соразмерное развитие физических качеств воспитанников (ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, прыгучести и т.д.)
- расширение и углубление физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;
- развитие познавательной активности и способности к самообразованию;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом и регулярном участии в различных спортивно-массовых мероприятиях;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, патриотизма, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения;
- внедрение модели соревнований по боксу, в которой исключаются удары по голове спортсменов, а больше внимания уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям самозащиты на основе бокса.

### **1.5. Цель и задачи программы**

**Целью программы** является развитие личностного потенциала подростков в процессе обучения, раскрытие заложенных в ребенке возможностей средствами бокса.

#### **Задачи:**

##### **1. Воспитательные:**

- воспитание спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, учреждению и Родине;
- формирование осознанного отношения к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самоорганизации, самооценки;
- укрепление здоровья занимающихся посредством соблюдения ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля.

##### **2. Образовательные:**

- постоянное совершенствование технической и тактической подготовкой занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- создание благоприятных образовательных и спортивных условий для проведения круглогодичных занятий;
- обеспечение всесторонней физической подготовки воспитанников;
- укрепление здоровья, закаливание учащихся, содействие их правильному физическому развитию и поддержанию высокого уровня умственной работоспособности;

##### **3. Развивающие:**

- привить у занимающихся любовь к избранному виду спорта;
- достижение оптимальных спортивных результатов.
- развить физические качества учащихся: силы, быстроты, выносливости;
- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции и сдаче ими контрольных нормативов;

- систематическая готовность (подготовленность) к проведению спортивных соревнований и активному участию членов секции в соревнованиях своего коллектива, района, города и т. д.

При решении образовательных задач особое внимание уделяется:

- созданию благоприятных условий для проведения круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта;
- обеспечению всесторонней физической подготовки членов секции и сдаче ими контрольных нормативов; постоянному совершенствованию технической и тактической подготовкой занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки;
- организации систематической воспитательной работы;
- привитию занимающимся навыков спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу;
- укреплению здоровья занимающихся, соблюдению ими требований личной и общественной гигиены, гигиены тренировки и режима спортсмена, а также четкой организации врачебного контроля;
- систематическому проведению спортивных соревнований и активному участию членов секции в соревнованиях своего коллектива, района, города и т. д.

***Основные задачи, стоящие перед учебными группами новичков  
(первый год обучения):***

- привитие интереса к боксу и воспитание спортивного трудолюбия;
- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка на базе нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- развитие качеств, необходимых боксеру, — быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- изучение основ техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- ознакомление с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; приобретение некоторого опыта участия в соревнованиях коллектива физкультуры (в возрасте не моложе 14 лет);

***Основные задачи, стоящие перед учебными группами 2-го обучения:***

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности; развитие необходимых физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости; сдача контрольных нормативов; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;



- дальнейшее изучение и совершенствование техники на дальней, средней и ближней дистанциях;
- приобретение опыта участия в соревнованиях района и города, совершенствование тактических навыков и боевых качеств;
- приобретение знаний правил соревнований.

***Основные задачи, стоящие перед учебными группами 3-го обучения:***

- дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке и специальных требований по технической подготовке;
- дальнейшее совершенствование техники бокса на всех дистанциях;
- накопление опыта участия в соревнованиях, совершенствование технико-тактических навыков и боевых качеств;

Соревнования по боксу являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Они завершают тренировочный период и являются своеобразным отчетом спортсменов, тренеров за проделанную работу.

Правильно поставленный учет позволяет педагогу определять недостатки и достижения в учебно-тренировочной работе и своевременно вносить необходимые поправки в планирование занятий отдельных групп.

Выполнение задач поставленных программой *предусматривает:*

- систематическое проведение занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, с использованием новых технологий и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства;
- привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы детского объединения по боксу.

### **1.6. Возраст детей. Сроки реализации программы.**

Данная программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет. Кроме того, возможно создание подготовительных групп оздоровительной направленности для детей дошкольного возраста и младших школьников.

**Зачисление в секцию бокса осуществляется при наличии письменного заявления одного из родителей и медицинской справки.** Прием новичков проводится ежегодно в сентябре - октябре, в начале подготовительного периода. Это, однако, не исключает приема и в другое время года.

Для проведения занятий создаются учебные группы. Количество занимающихся в группах 1, 2 и 3-х годов обучения по 15 человек.

Количество учебных групп устанавливается в зависимости от общего числа желающих заниматься боксом и наличия материальной базы.

Учебно-тренировочные занятия в объединении проводятся в форме занятий согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся по месту учебы.

На протяжении всего года в процессе учебно-тренировочных занятий ведется подготовка к сдаче нормативов.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

Все занимающиеся в объединении обязаны проходить врачебный осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что спортсмену для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения, однако при наличии материально-технической базы и желающих продолжить обучение возможно создание групп спортивного совершенствования, работа с которыми строится по индивидуальному плану.

1 год обучения – 144 часа в год, 2-3 год обучения – 216 часов в год.

**1.7.Формы обучения по программе:** очная форма обучения.

**1.8.Формы организации деятельности**

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- участие в соревнованиях по боксу;
- спаринги.

Кроме спарингов, учащиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по боксу, согласно утверждённому календарному плану.

### **1.9.Режим занятий**

- для группы новичков два раза в неделю по 2 часа – 4 часа;
- для группы второго года занятий 2 раза в неделю по 3 часа – 6 часов;
- для группы третьего года занятий 2 раза в неделю по 3 часа – 6 часов.

### **1.10.Ожидаемые результаты**

К концу реализации образовательной программы, воспитанники должны знать:

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- историю возникновения бокса
- причины и способы профилактики травм;
- стили и манеры ведения боя;
- правила соревнований по боксу.

Воспитанники должны:

1. владеть практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;
2. быть всесторонне физически подготовленным;
3. демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности;
4. действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;
5. осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
6. стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

Кроме того, при подведении итогов работы за учебный период большое внимание уделяется данным врачебно-педагогического контроля, и результатам соревнований.

### **1.11.Критерии и способы определения результативности. Формы подведения итогов**

#### **1.11.1.Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития физических качеств немаловажен без систематического педагогического контроля.

Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

*Группы новичков (первый год занятий)*

1. Бег 100 м - 14,5 с
2. Бег 800 м - 2 мин 40 с
3. Прыжки в длину с разбега - 4,00 м
4. Подтягивание на перекладине - 8 раз
5. Отжимание в упоре лежа - 10 раз

*Группы боксеров (второго года занятий)*

1. Бег 100 м - 14,0 с
2. Бег 1500 м - 6 мин 30 с
3. Прыжки в длину с разбега - 4,30 м
4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:
  - до 60 кг - 10 раз
  - до 71 кг - 8 раз
  - свыше 71 кг - 6 раз
5. Отжимание в упоре лежа - 12 раз

*Группы боксеров (третьего года занятий)*

1. Бег 100 м - 13,0 с
2. Бег 300 м (кросс) - 11,0 мин
3. Прыжки в длину с разбега - 4,80 м
4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:
  - до 60 кг - 15 раз
  - до 71 кг - 12 раз
  - свыше 71 кг - 10 раз
5. Толкание штанги (60% от массы тела боксера) - На колич. раз
6. Отжимание в упоре лежа - 25 раз

### **1.11.2. Контрольные упражнения по технической подготовке**

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера:

- какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других;
- что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов.
- одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

### *Группы новичков.*

1. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитыми шагами в различных направлениях (без партнера).
2. Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого можно нанести удар с шагом вперед, назад и в стороны.
3. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия (приемы) на дальней дистанции.
4. Упражнения в ударах на снарядах.

### *Группы боксеров второго года занятий.*

1. Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удар без шага.
2. Различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях, умение контратаковать.
3. Вход в среднюю и ближнюю дистанции.
4. Приемы боя против левши на дальней и средней дистанциях.
5. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.

### *Группы боксеров третьего года занятий.*

1. Приемы и способы боя во всех дистанциях, их тактические применения.
2. Маневренность и передвижение по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях боя.

### **1.11.3. Формы и методы подведения итогов**

Основной формой подведения итогов образовательной деятельности и проверки результатов являются сдача контрольных нормативов, а также участие в соревнованиях разного уровня.

### **1.11.4. Педагогический контроль**

Педагогический контроль осуществляется в течение всего учебного периода для целесообразной и эффективной организации занятий, поскольку педагогу необходимо иметь истинную информацию об уровне физической подготовленности воспитанников на каждом этапе их обучения. Наличие этой информации, особенно на этапе формирования двигательных функций, имеет большое практическое значение. Поэтому оценка эффективности физического воспитания в школе должна производиться с одной стороны, по состоянию здоровья детей, а с другой - по уровню развития основных физических качеств, т.е. по уровню физической подготовленности воспитанников. Физическое состояние и работоспособность воспитанников изменяются под влиянием внешней

среды, учебных занятий. В связи с этим, своевременный контроль и оценка подготовленности воспитанников позволяют рационально строить учебный процесс и определить его эффективность.

Систематическое наблюдение за двигательной подготовленностью каждого отдельного воспитанника позволяет своевременно наблюдать картину развития двигательных качеств и навыков, выявлять отстающие и, на основе дифференцированного подхода с помощью специальных педагогических воздействий, достигать необходимого эффекта в решении образовательных задач.

### **1.11.5. Врачебный контроль**

Современные комплексные методы медицинского обследования позволяют с большой точностью определить состояние здоровья спортсмена и влияние тренировки на его организм. В боксе медицинскому контролю уделяется особое внимание в силу специфики этого вида спорта, где спортсмены соревнуются в нанесении большого количества ударов.

Перед началом систематических занятий боксом надо пройти тщательный медицинский осмотр, при котором определяется состояние всех органов и систем организма. Всякое, даже незначительное, патологическое изменение в состоянии здоровья при занятиях боксом может усугубиться.

При осмотре особое внимание обращается на состояние нервной системы. Бокс — вид спорта, связанный с большими нервными напряжениями, а иногда и потрясениями, поэтому лицам, которые имеют слабый тип нервной деятельности, так же как и неуравновешенным, раздражительным, не следует им заниматься.

Проводя первичное обследование, врач должен руководствоваться перечнем медицинских противопоказаний для занятий боксом.

Участие боксера в соревнованиях предъявляет очень высокие требования к его организму. Врач, обслуживающий соревнования, перед соревнованием осматривает каждого участника и дает свое заключение. Разрешение на участие в соревнованиях может быть дано боксеру при соблюдении следующих требований:

- после прохождения диспансеризации (которую следует проводить три раза в год, используя консультации всех специалистов);
- при удовлетворительном состоянии тренированности;
- при сроке занятий боксом не менее шести месяцев.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b><i>Теоретические занятия</i></b>					
1	Вводное занятие	9	–	9	Беседа
2	Основы ЗОЖ	9	–	9	Устный опрос
3	Правила бокса	9	–	9	Теория. Устный опрос
4	Тактика и стратегия	9		9	Устный отчет.
<b><i>Практические занятия</i></b>					
5	Изучение движений для ударов	1	8	9	Практическая работа (в течение года)
6	Изучение приемов с противником	2	14	16	Практическая работа (в течение года)
7	Изучение комбинаций для атаки	1	8	9	Практическая работа (в течение года)
8	Ближний бой, короткая дистанция	1	8	9	Практическая работа (в течение года)
9	Постановка удара	3	6	9	Текущий контроль
10	Специальная физическая подготовка (СФП)		15	15	Диагностика. Контрольно-переводные нормативы.
11	Общая физическая подготовка (ОФП)		15	15	Диагностика. Контрольно-переводные нормативы.
12	Спортивные игры		17	17	Занятия-соревнования между группами

13	Итоговые занятия		9	9	Контрольные тренировки
	<b>Итого</b>	44	100	144	

**план 2 года обучения**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
<b><i>Теоретические занятия</i></b>					
1	Вводное занятие	5		5	Беседа
2	Основы здорового образа жизни	5		5	Устный опрос
3	Техника бокса.	9		9	Коллоквиум
4	Правила бокса	9		9	Теория. Устный опрос
5	Тактика в боксе	9		9	Коллоквиум
6	Правила безопасности	5		5	Беседа
7	Теоретическая подготовка боксера	9		9	Коллоквиум
<b><i>Практические занятия</i></b>					
8	Изучение движений для ударов		20	20	Практическая работа (в течение года)
9	Изучение приемов с противником		24	24	Практическая работа (в течение года)
10	Изучение комбинаций для атаки		22	22	Практическая работа (в течение года)
11	Ближний бой. Короткая дистанция		14	14	Практическая работа (в течение года)
12	Постановка удара		15	15	Текущий контроль



13	Специальная физическая подготовка (СФП)		16	16	Диагностика. Контрольно-переводные нормативы.
14	Общая физическая подготовка (ОФП)		24	24	Диагностика. Контрольно-переводные нормативы.
15	Спортивные игры		26	26	Занятия-соревнования между группами
16	Итоговые занятия		4	4	Контрольные тренировки
	<b>Итого</b>	51	165	216	

### план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
<b><i>Теоретические занятия</i></b>					
1	Вводное занятие	5		5	Беседа
2	Основы здорового образа жизни	5		5	Устный опрос
3	Техника бокса.	9		9	Коллоквиум
4	Правила бокса	9		9	Теория. Устный опрос
5	Тактика в боксе	9		9	Коллоквиум
6	Правила безопасности	5		5	Беседа
7	Теоретическая подготовка боксера	9		9	Коллоквиум
8	Психологическая подготовка боксера	5		5	Коллоквиум
<b><i>Практические занятия</i></b>					
9	Совершенствование движений для ударов		20	20	Практическая работа (в течение года)

10	Совершенствование приемов с противником		24	24	Практическая работа (в течение года)
11	Совершенствование комбинаций для атаки		22	22	Практическая работа (в течение года)
12	Совершенствование ближнего боя, короткой дистанции		14	14	Практическая работа (в течение года)
13	Постановка удара		12	12	Текущий контроль
14	Специальная физподготовка (СФП)		16	16	Диагностика. Контрольно-переводные нормативы
15	Общая физподготовка(ОФП)		22	22	Диагностика. Контрольно-переводные нормативы.
16	Спортивные игры		26	26	Занятия-соревнования между группами
17	Итоговое занятие		4	4	Контрольные тренировки
	<b>Итого</b>	56	160	216	

Кроме учебно-тематического плана педагог разрабатывает рабочий план, который может быть тематическим (материал излагается по темам, которые могут быть включены в несколько занятий в методической последовательности) и поурочным. В рабочем плане указывается тема, содержание материала (перечень упражнений), объем тренировочных нагрузок. Наиболее часто поурочный рабочий план составляют в виде плана-графика.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ:**

#### **1. Вводное занятие**

Бокс входит в общую систему физической культуры, имеющей своей задачей создание здорового, сильного и смелого человека. Боксерская тренировка-одна из лучших по разнообразию и охвату всей мышечной системы человека. Одновременно с общим физическим развитием бокс воспитывает ряд чисто психических качеств как то: хладнокровие, упорство, решительность и смелость. Любительский бокс принадлежит к числу наиболее безопасных видов спорта.

#### **2. Основы здорового образа жизни**

1. Утренняя пробежка;
2. Зарядка;
3. Закаливание (обливание водой, контрастный душ);
4. Правильное питание;
5. Бассейн;
6. Режим занятий и отдыха;
7. Не иметь вредных привычек (алкоголь, курение).

#### **3. Изучение движений для ударов**

Разновидность движений (челнок, шаги, сайд-стэп)

1. Челнок-это быстрое передвижение по рингу с нанесением удара в атаку и на отходе в левую или в правую сторону от противника.
2. Шаг-это позиция боксера, при которой можно более точно найти дистанцию для атаки, а так же защиты с нанесением ответных ударов.
3. Сайд-стэп-это уход от прямого удара в голову и туловище в сторону (влево или вправо), с нанесением ответного удара (прямой левый, боковой левый, правый, снизу левой, правой)

#### **4. Изучение приемов с противником**

Изучение приемов с противников без контакта между собой. Боксер наносит на расстоянии удар или комбинацию, другой боксер производит защиту с возможностью нанесения ответного удара или комбинации.

#### **5. Изучение комбинаций для атаки**

Комбинация для атаки состоит из двух и более ударов. Движение для комбинаций производится быстрым шагом. Виды комбинаций:

- а) левый прямой в голову, отклон, левый прямой, правый прямой в голову;

б) левый прямой в корпус, правый прямой в голову, левый прямой в голову, правый боковой в голову;

в) правый прямой в корпус, левый прямой в голову, правый боковой в голову.

## **6. Ближний бой, короткая дистанция**

В ближнем бою (инфайтинг) применяются только короткие прямые удары, хуки (левый или правый сбоку в голову), апперкоты (левый или правый снизу в голову).

Так же применяется защита (блокаж, нырки и подставки).

Совершенствование ближнего боя происходит после изучения длинной и средней дистанции. Владение ближнего боя основано на чутье, на умении разгадать намерения противника по малейшему движению, по положению ног.

## **7. Тактика и стратегия**

Тактика - изучение ряда приёмов без ударов, с конечным ударом, с ударами. Наиболее тщательное изучение первых ударов атаки.

Стратегия:

- 1) Планирование операций раунда.
- 2) Проведение операций нормальным темпом.
- 3) Проведение операций с ударами.
- 4) Проведение трех-четырех раундов с ударами.
- 5) Проведение трех-четырех раундов с наибольшей точностью и быстротой.
- 6) Проведение ряда операций, тщательно исполняя переход от одной операции к другой и развивая наибольшую быстроту перехода.

## **8. Правила бокса**

### ***Запрещенные удары:***

- Удар ниже пояса.
- Удар локтем в предплечье.
- Удар ногой.
- Удар плечом.
- Удар головой.
- Удар открытой перчаткой.
- Удар запястьем.
- Требования к бойцам:
- Не мешать друг другу.
- Не закрываться в глухую позицию.
- Не делать клинчей.
- Не хвататься за веревки.

- Не падать без удара.

### **8.1. Запрещенные приемы:**

- Бороться.
- Держаться.
- Удары с поворотом.
- Удары наотмашь.
- Держаться за веревки.
- Падать сзади.

### **8.2. Правила безопасности:**

1. Разрешение врача на тренировку и бой.
2. Разделение на весовые и возрастные категории.
3. Защитная раковина и костюм.
4. Перчатки их наибольшая мягкость, повязки, бандажи.

1 июля 2013 года по новым правилам АИБА (любители) шлема сняли со спортсменов в возрасте с 18 лет (мужчины). Юношам и юниорам защитные шлема оставили в части безопасности. Все-таки зрелые боксеры, т.е. мужчины более подготовлены. Так же поменяли перчатки. Они стали более жесткими. В весе до 64 кг перчатки имеют вес 10 унций, выше 64 кг имеют вес 12 унций.

КАПА не должна быть красной и разноцветной. Каждый участник соревнований районного, городского и областного уровня должен иметь свои перчатки по действующим правилам, а на турнирах Всероссийского и международного масштаба перчатки выдаются организаторами соревнований.

БИНТЫ можно использовать на тренировке по усмотрению тренера. Для более сильных ударов на тяжелых мешках необходимо одевать бинты во избежание травмы кистей рук. На скорость по более легким снарядам можно обходиться без бинтов. Хотя привычка одевать бинты для работы на снарядах должна быть неотъемлемой частью тренировки.

### **9. Постановка удара:**

1. Использование груши и мешка для постановки удара при сохранении необходимой дистанции.
2. Ударные места на кулаке - его передняя часть.
3. Необходимо ускорение движения к концу удара.
4. Сжимание кулака производится постепенно по мере приближения к цели удара.
5. Точность удара при объединении движений ног, плеч и рук.
6. Проверка удара на лапах.

## **10. Специальная физическая подготовка (СФП):**

1. Ходьба с ударами.
2. Бег с ударами.
3. Бой с тенью.
4. Лапы (проверка постановки и правильности удара).
5. Пуш-пуш (отталкивание друг от друга).
6. Аппараты (груша, растяжка мяча на резине, большой и небольшой мешок для тренировки апперкотов).
7. Штанга средней тяжести (темповые движения—рывки, толчки).

## **11. Общая физическая подготовка (ОФП):**

1. Ходьба.
2. Бег.
3. Вольные движения на ходу.
4. Вольные движения: стоя, сидя и лежа.
5. Упражнения с мячом.
6. Скакалка.
7. Работа с кувалдой.
8. Плавание.
9. Пресс.

## **12. Спортивные игры:**

1. Большой футбол.
2. Мини-футбол.
3. Настольный теннис.
4. Волейбол.
5. Баскетбол.
6. Эстафета.

## **13. Итоговые занятия:**

1. Спарринги.
2. Соревнования.
3. Культурно-спортивные мероприятия.

## IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Условия реализации программы

1. непрерывность и круглогодичность процесса тренировки;
2. четкое определение задач и содержания учебно-тренировочных занятий по отдельным периодам и этапам тренировочного года;
3. определение для каждой группы занимающихся средств и методов физической, технической, тактической и теоретической подготовки в соответствии с их спортивной квалификацией и задач по росту спортивного мастерства;
4. определение содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;
5. четкая организация воспитательной работы;
6. организация врачебного и педагогического контроля;

### 4.2. Принципы обучения

Учебно-тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов:

- *Принцип сознательности и активности* - предусматривает заинтересованное, а не механическое усвоение воспитанниками знаний и умений;
- *Принцип систематичности и последовательности* - учебная деятельность связана со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опирается на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками бокса от простого к сложному, от репродуктивного к творческому;
- *Принцип прогрессирования* - данный принцип также считается одним из существенных в физическом воспитании и, особенно в спортивной тренировке. Он выражает тенденцию постепенного, но неуклонного повышения требований к учащимся. Если не увеличивать требований, то дальнейшее совершенствование физических способностей человека не произойдет;
- *Принцип наглядности;*
- *Принцип доступности;*
- *Принцип от простого к сложному*

### 4.3. Методы обучения

В процессе обучения реализуются общепедагогические и специфические методы работы с детским коллективом.

К общепедагогическим относятся:

- объяснительно-иллюстративные (рассказ, лекция, беседа, показ, анализ тренировки, учебного боя и др.);
- практические (упражнение) методы.

В числе специфических методов используются методы:

- развития силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический метод);
- развития быстроты простой двигательной реакции (повторный, расчленённый и сенсорный методы);
- развития быстроты одиночного движения и темпа (метод облегчения условий (бег за лидером, бег под уклон) и метод усложнённых условий (бег в гору, метание более тяжёлых снарядов).

В развитии выносливости к циклическим упражнениям используются две основные группы методов: методы стандартного упражнения и методы переменного упражнения.

#### **4.4.Формы проведения занятий**

Для осуществления тренировки можно рекомендовать следующие формы занятий:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия;
- занятия по боевой практике;
- упражнения утренней гимнастики.

#### **4.5.Педагогические технологии, используемые при проведении занятий**

При реализации данной образовательной технологии используются следующие педагогические технологии:

##### ***Проблемное обучение.***

Создание в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

Этот метод применяется мною практически на каждом уроке и в каждой группе при изучении нового материала. Каждая последующая тема является



продолжением предыдущей, и я предлагаю учащимся вспомнить правила исполнения ранее выученных упражнений и применить их в новой комбинации.

### ***Разноуровневое обучение.***

У педагога появляется возможность помогать слабому, уделять внимание сильному, реализуется желание сильных учащихся быстрее и глубже продвигаться в изучении новых комбинаций. Сильные учащиеся утверждают в своих способностях, слабые получают возможность испытывать учебный успех, повышается уровень мотивации ученья.

Этот метод особенно актуален в дополнительном образовании и, конкретно, физкультуре, в данном случае (боксе). В мои коллективы приходят дети с разными способностями и физическими возможностями и педагог должен осуществлять дифференцированный подход к обучению. Предъявлять требования к ученику по его возможностям. На моих занятиях это происходит так, что более сильные учащиеся исполняют учебные комбинации в усложнённом варианте. Менее способным детям даётся больше времени на разучивание технических комбинаций.

### ***Проектные методы обучения.***

Работа по данной методике дает возможность развивать индивидуальные спортивные способности учащихся, более осознанно подходить к профессиональному и социальному самоопределению.

На многих занятиях мои ученики получают задание сочинить ту или иную комбинацию, применить ранее изученный материал в сочетании с новым.

### ***Исследовательские методы в обучении.***

Дают возможность учащимся самостоятельно пополнять свои знания, глубоко вникать в изучаемую проблему и предполагать пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения. Это важно для определения индивидуальной траектории развития каждого учащегося.

Исследовательский метод используется мной в основном в старших группах при подготовке открытых уроков, при изучении нового материала (других спортивных стилей разных боксерских школ мира). Ученики с помощью интернет – ресурсов подбирают материал по заданной теме и делают небольшое сообщение на занятии.

В результате применения исследовательского метода обучения учащиеся приобретают определённые качества личности, такие как:

- самостоятельно приобретая необходимые знания, умело применяют их на практике;

- учатся самостоятельно, критически мыслить, искать пути рационального решения поставленных задач;
- грамотно работают с информацией;
- коммуникабельны, контактны в различных социальных группах, умеют
- работать сообща, предотвращая конфликтные ситуации и умеют выходить из них;
- могут самостоятельно трудиться над развитием собственной
- нравственности, интеллекта, культурного уровня.

### ***Технология использования в обучении игровых методов***

Технология использования в обучении игровых методов - расширяет кругозор, развивает познавательную деятельность, формирует определенные умения и навыки, необходимые в практической деятельности.

Состав спортивно-физкультурного коллектива подросткового клуба «Зарница» - дети младшего, среднего и старшего школьного возраста. Учитывая психологию детей данного возраста и беря во внимание то, что ведущей деятельностью является игра, многие занятия я выстраиваю в форме спортивных игр. Речь идет не только об использовании игры для развития, а и о том, чтобы сделать ее органичным компонентом занятия, средством достижения намеченной мною цели.

На занятиях часто использую различные подвижные игры. Среди них:

- Баскетбол;
- Футбол;
- Регби;
- Эстафета.

Чтобы сделать занятия более интересными, я ввожу игровые элементы в учебные комбинации.

Профессиональные качества детей, такие как выносливость, гибкость, растяжка, воспитываются в условиях игры, мышечные ощущения обучающихся закрепляются с интересом и удовольствием.

### ***Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).***

Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности взрослых и детей. Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти не от учебного предмета, а от ребенка к предмету, идти от тех возможностей, которыми располагает ребенок, применять психолого-педагогические диагностики личности.

Технология обучения в сотрудничестве на занятиях по боксу включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу. В

первом случае занимающиеся разбиваются на группы в несколько человек. Группам дается определенное задание, например, самостоятельно повторить разученные спортивно-технические элементы. Это чрезвычайно эффективная работа для усвоения нового материала каждым ребенком.

Разновидностью индивидуально - групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Члены команды помогают друг другу при выполнении своих индивидуальных заданий, проверяют, указывают на ошибки.

В своей педагогической деятельности я использую следующие формы занятий для эффективной работы спортивного-физкультурного коллектива и достижения высокого спортивного результата:

- групповая форма (группы формируются с учетом возраста детей, также различаются по половому признаку; группа может насчитывать от 10 до 12 человек);
- коллективная форма (такая форма применяется для проведения между группами мини соревнований);
- индивидуальная форма (работа с наиболее одаренными детьми; такая форма также необходима для детей, не усвоивших пройденный материал, отстающими детьми).

### ***Информационно – коммуникационные технологии.***

Изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, доступ в ИНТЕРНЕТ.

В работе со спортивным коллективом наряду с традиционными формами и методами проведения занятий, я использую такие методы, как:

- методика работы с Интернет – технологиями (путешествие по сети Интернет, посещение спортивных сайтов, поиск специальной литературы и необходимой информации по боксу);
- использование метода проектов на занятиях бокса с применением средств Microsoft Office (создание банка данных, электронных таблиц);
- методика использования творческих заданий на занятиях бокса с применением средств Microsoft Office (создание фото – коллажей, видео соревнований с участием подросткового клуба «Зарница»);

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, самостоятельная работа, компьютерные практикумы, творческие задания, проекты, и т. д.

При условии систематического использования информационных технологий в учебном процессе в сочетании с традиционными методами обучения можно значительно повысить эффективность обучения бокса.

### ***Здоровьесберегающие технологии.***

Занятия в 2011 году на курсах повышения квалификации работников образования по теме «Организация здоровьесбережения в образовательном процессе МОУ» побудили меня обратить более пристальное внимание на здоровьесберегающие методы в образовательном процессе. Использование данных технологий позволяет равномерно во время занятий распределять различные виды заданий, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, что дает положительные результаты в обучении.

При реализации общеобразовательной программы «Бокс» я придерживаюсь здоровьесберегающей организации учебного процесса. Применяя данную технологию, ставлю перед собой следующие задачи:

- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- формирование у детей устойчивого понимания, что занятия боксом – способ поддержания здоровья, развития тела.

Выстраиваю занятия с учётом физических особенностей, характерных для определённого возраста.

### ***Система инновационной оценки «портфолио».***

Формирование персонифицированного учета достижений ученика как инструмента педагогической поддержки социального самоопределения, определения траектории индивидуального развития личности.

Мои ученики ответственно и с удовольствием создают личное «портфолио» достижений, вкладывая в него все грамоты и дипломы, полученные на соревнованиях; фотографии со спортивных мероприятий, выступлений; афиши мероприятий, в которых они принимали участие.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает мне - педагогу по боксу возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов в работе.

В соответствии с современными требованиями перерабатывается моя авторская дополнительная образовательная программа «Бокс», становится богаче и насыщеннее по содержанию. Это отражается и в учебном процессе, и в соревновательной деятельности коллектива, что способствует достижению высоких спортивных результатов.

## 4.6. Организационно-методические основы организации занятий по боксу

### 4.6.1. Планирование тренировочных занятий боксеров

Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса, его эффективности является построение занятия. Практические занятия в боксе могут носить характер учебно-тренировочный и тренировочный.

*Учебно-тренировочный вид* занятий преобладает при обучении новичков. На учебно-тренировочных занятиях боксеры приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные.

Повторение движения или действия уже является процессом тренировки. Постепенное и все более широкое усвоение боевых средств закрепляется в условном и вольном бою. Боксер, стремящийся к высоким спортивным достижениям, должен постепенно повышать свое спортивное мастерство, усваивать, закреплять и совершенствовать не только новые технические навыки, но и умение их применять в различных условиях боя. П

*Тренировочное занятие.*

В основном учебно-тренировочные и тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применять для боксеров различной квалификации, как для новичков, так и для мастеров.

Учебно-тренировочные и тренировочные занятия подразделяются на три части: подготовительную, основную и заключительную.

*Подготовительная часть занятия* делится на физиологическую разминку и образовательную часть.

*Физиологическая разминка* предусматривает:

- подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;
- подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных усилий.

В *образовательной части* занимающиеся боксеры должны выполнять специализированные упражнения для боксера, подготовительные к решению основных задач занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста занимающегося, периода подготовки и направленности занятия.

В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большей интенсивностью.

Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать, индивидуальные особенности боксера.

В подготовительной части нельзя много внимания уделять развитию таких качеств, как сила и выносливость.

*Общеразвивающие упражнения* оказывают всестороннее (и в то же время избирательное) воздействие на организм человека. Возможность большого выбора общеразвивающих упражнений позволяет занимающимся улучшить работу двигательного аппарата, научиться более точно дифференцировать движения.

*Специальные подготовительные упражнения* должны соответствовать задачам урока. Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем, чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

В подготовительную часть входят упражнения строевые; с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

*Последовательность в упражнениях.* Начинают занятия со строевых упражнений. За ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняются как стоя на месте, так и в передвижении.

*В основной части занятия решаются главные задачи:*

- овладение техническими и практическими навыками и совершенствование их;
- психологическая подготовка, выработка способности к перенесению высокого психологического напряжения;
- развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера переходят (постепенно увеличивая скорость выполнения) к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою.

Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах.

Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В *заключительной части занятия* организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения, стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Делаются отвлекающие упражнения (на внимание, подвижные игры и пр.). С физиологической стороны необходимость «заминки» можно объяснить тем, что во время интенсивной тренировки происходит распад белка, в результате которого в мышцах образуется молочная кислота. Как известно степень восстановления мышц в значительной мере определяется полнотой очищения мышц от молочной кислоты. Как показали научные исследования, проведенные еще в 70-80 гг. этого столетия если после интенсивной тренировки сделать заминку в виде получасового бега «трусцой», то количество молочной кислоты в мышцах снизится на 20 %, что само по себе уменьшит срок восстановления спортсмена в 1,5 раза.

Следует отметить, что место упражнений в той или иной части занятий зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся. В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники ударов и защит включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения в механике движений переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными. Квалифицированные боксеры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, выполняют как разминку упражнения со скакалкой и упражнения в ударах на боксерских снарядах; после напряженного боя они могут ограничиться легкими дыхательными упражнениями.

Хотелось бы еще сказать, что периодический план боксера можно условно разделить на три периода: подготовительный, основной и переходный.

*Подготовительный период.* Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. Еще подготовительный период делят на два этапа: общеподготовительный и предсоревновательный.

*Общеподготовительный этап.* Тренировочное время распределяют примерно по такой схеме: разносторонняя физическая подготовка 40-45%, технико-тактическая 50-60%. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) совершенствуют технику боевых приемов и тактических действий, разрабатывают волевые качества, значительное внимание уделяют психологической подготовке.

Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатические, с отягощениями, кроссы, бег, прыжки, различные подвижные и спортивные игры, плавание условные бои.

В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие основу спортивной деятельности.

Основные формы тренировки на этом этапе специализированные и комплексные занятия по физической, специальной и технической подготовке с постепенным увеличением объема тренировочных нагрузок и (в меньшей степени) их интенсивности. Продолжительность первого этапа зависит от физического состояния занимающегося и составляет в среднем 20-30 дней.

*Предсоревновательный этап.* Основная задача второго этапа - повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств, навыков. Высокой работоспособности, приобретение спортивной формы и втягивание спортсменов в специфическую соревновательную работу.

Физическая подготовка занимает 25-30 процентов времени и направлена на дальнейшее развитие двигательных качеств и общей тренированности. Повышается удельный вес средств специальной физической подготовки: технико-тактическая подготовка предусматривает совершенствование технических навыков в более усложненной обстановке и занимает 75-85 % общего времени. Во время тактической подготовки совершенствуют тактические навыки в условных боях и встречах с различными по боевым особенностям партнерами.

Следует учесть, что при завышенном объеме работы на снарядах может снижаться эффективность подготовительных и ситуативных действий, поскольку эти действия, особенно на снарядах выполняются на снарядах очень мало.



Основные средства на этом этапе: общеразвивающие упражнения. Упражнения специальной физической подготовки для дальнейшего совершенствования физических качеств, специальные упражнения в технике и тактике (условные бои).

В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, применению индивидуальных средств тренировки в случаях мобилизации всех сил боксера.

Теоретическая подготовка направлена на изучение основ тренировки.

Основные формы тренировки на предсоревновательном этапе: специальные и комплексные занятия по физической, технической, тактической подготовками с применением индивидуальных и групповых методов работы. Возрастает удельный вес соревновательного и интервального методов тренировки.

Стабилизируется объем тренировочной нагрузки, интенсивность выполнения упражнений продолжает повышаться.

Методы развития физических качеств, приобретают комплексный характер и направлены преимущественно на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений и специальной выносливости. Большое внимание уделяется специальной тренированности, которая достигается специальными боксерскими упражнениями для развития силы, быстроты, ловкости и скоростной выносливости.

За несколько дней до соревнований необходимо приблизить условия тренировки к условиям соревнований, т.е. сократить время тренировки, но еще больше увеличить ее интенсивность. Особое внимание обратить на повышение темпа боевых действий в конце каждого раунда.

*Соревновательный период.* Под соревновательным периодом следует понимать ряд турниров следующих друг за другом с небольшим перерывом. Физическая подготовка направлена на достижение максимальной тренированности, сохранение ее на максимальном уровне, а также на поддержание достигнутой общей тренированности. Удельный вес физической, технической и тактической подготовки сохраняется на уровне предсоревновательного этапа.

Техническая подготовка должна обеспечивать дальнейшее совершенствование быстроты и стабильности применения приемов в сложных боевых условиях.

В тактической подготовке совершенствуются тактические действия против различных по тактике и манере боксеров.

Психологическая подготовка должна обеспечивать максимальную мобилизацию и психологическую подготовленность спортсмена к каждому бою и соревнованию в целом.

В моральной и волевой подготовке акцентируется внимание на развитии волевых качеств, связанных с непосредственным участием боксера в соревнованиях, воли к победе, выносливости, смелости, решительности, преодоления отрицательных эмоциональных состояний (неуверенности, боязни действовать решительно и активно в наиболее ответственные моменты боя, подавленности, связанной с отдельными поражениями).

В соревновательном периоде проверяется уровень спортивной формы боксера, эффективность форм и методов подготовки к соревнованию. Этот период характерен большими физическими и нервными напряжениями.

Во время турнира спортсмен продолжает тренироваться. Он выполняет утренние упражнения, ежедневно проводит специализированную тренировку в упражнениях на снарядах с партнером, но выбор упражнений, длительность и интенсивность тренировки зависят от того, как и с каким напряжением боксер провел бой, от самочувствия боксера, уровня восстановительных процессов, промежутка времени между боями и условий тренировки. Кроме того боксер должен следить за тем, чтобы не выйти за пределы своей весовой категории на протяжении всего турнира. Как физическая, так и психическая нагрузка на тренировках направлены на поддержание ранее приобретенной спортивной формы. Особенно следует обращать внимание на психологическую подготовку к встрече с уже известными противниками.

*Переходный период.* Переходный период следует, как правило, после участия в турнире. Постепенно снижают нагрузки и переходят к активному отдыху. Мероприятия должны обеспечивать сохранение уровня общей физической подготовленности и укрепление здоровья боксеров.

В переходном периоде широко используются средства с преимущественным применением игрового метода. Из средств активного отдыха рекомендуются гигиеническая гимнастика, прогулки и туристические походы, экскурсии, игры в городки, бадминтон. Боксерские упражнения служат для поддержания боевых навыков. Уменьшается (до трех раз в неделю) количество занятий в неделю, объем и особенно интенсивность применяемых нагрузок. В этом периоде ставится задача путем активного отдыха поддерживать спортивную форму, чтобы со следующего подготовительного периода начать тренировки на новом, более высоком уровне.

#### **4.6.2. Основы спортивного режима**

Как известно, современная система подготовки спортсменов включает в себя три подсистемы: система тренировки, система соревнований, система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. Основу факторов, оптимизирующих тренировку и соревнования,

составляет спортивный режим. Поэтому можно условно выразить основные положения подготовки спортсменов в следующей лаконичной форме. Спортивный результат = тренировка + режим.

Научные исследования и спортивная практика показывают, что спортивный режим является важным фактором в подготовке боксеров, так как обеспечивает:

- сохранение и укрепление здоровья боксеров;
- высокий уровень работоспособности;
- неуклонный рост спортивного мастерства;
- быстрое восстановление после тренировок и соревнований;
- стабильность спортивной формы;
- спортивное долголетие;
- профилактику спортивных травм;
- быструю адаптацию в сложных условиях /жаркий и холодный климат,

Следует особо подчеркнуть, что в современных условиях значение спортивного режима все время возрастает, что связано с основными тенденциями развития мирового бокса. Это, прежде всего, острейшая конкуренция во всех весовых категориях, все возрастающий уровень мастерства сильнейших боксеров, неуклонное повышение уровня тренировочных и соревновательных нагрузок.

На кафедре гигиены, экологии и спортооружений Российского Государственного Университета физической культуры, спорта и туризма под руководством профессора А.П. Лаптева была научно обоснована, разработана и экспериментально проверена современная система спортивного режима. При этом особое внимание уделялось разработке новых технологий применения эффективных средств восстановления и повышения спортивной работоспособности при подготовке юных и взрослых спортсменов в различных экологических условиях.

Современная система спортивного режима боксера состоит из следующих основных элементов:

- отказ от разрушителей здоровья и тренированности /курение, алкоголь, наркотики, допинги/
- рациональный суточный режим
- личная гигиена
- закаливание боксера
- специализированное питание
- средства восстановления и повышения работоспособности
- особенности режима в сложных климато-географических условиях.

Боксеры должны неукоснительно выполнять спортивный режим на всех этапах подготовки. Помимо боксеров в реализации спортивного режима должны активно участвовать тренеры, медицинские работники, психологи и другие специалисты

Для оценки эффективности применения различных элементов спортивного режима боксера, необходимо систематически осуществлять комплексный контроль, который включает в себя, прежде, всего, данные о динамике состояния здоровья, работоспособности и самочувствия боксеров; показателей спортивной деятельности; динамики спортивных результатов.

Показателями эффективного применения спортивного режима следует считать: отсутствие у боксеров различных заболеваний и спортивных травм, постоянное хорошее самочувствие, повышение спортивной работоспособности, стабильный рост спортивного мастерства, успешное выступление в соревнованиях, а также высокий уровень всех контролируемых показателей психофизиологических функций.

Следует особо подчеркнуть, что спортивный режим боксера является единственной и разумной альтернативой применения различных допингов.

#### ***4.6.3. Теоретическая подготовка боксёра***

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение

к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки боксёра необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

#### ***4.6.4. Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

#### ***4.6.5. Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это

упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

#### **4.6.6. Техника бокса**

1. Классификация технических действий боксера

2. Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- а) скоростно-силовые упражнения
- б) упражнения, требующие определенной выносливости
- в) упражнения, требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- а) удары
- б) защиты
- в) контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- а) с фронта - прямые и снизу
- б) с фланга - боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище

- удар снизу левой в голову
- удар снизу правой в голову
- удар снизу левой в туловище
- удар снизу правой в туловище

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции, с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

#### Биомеханические основы движений боксера

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

#### **4.6.7. Тактика боя**

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- а) подготовительные действия
- б) наступательные действия

#### в) оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

#### ***4.6.8. Психологическая подготовка боксёра***

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет, большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь



руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами, важное значение приобретает, интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь

определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

#### ***4.6.9. Организационно-методические указания***

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки. В технической подготовке предусматривается изучение техники бокса. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими боксу, общая - средствами других видов деятельности.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ бокса, о включая подготовку к соревнованиям. Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье.

На теоретических занятиях боксеры овладевает историческим опытом и элементами культуры спортивной гимнастики, осваивает методические основы (планирования, методов обучения), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми упражнениями. На тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный." Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности боксеров по разделам подготовки. Модельные занятия

предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

В практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, гимнастические упражнения, упражнения с партнером, скакалкой, теннисным мячом и др. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируются с небольшим приростом показателей.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом и по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как юный спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

#### **4.7. Материально–техническое обеспечение программы.**

- специализированный спортивный зал;
- боксерские перчатки;
- боксерские шлемы;
- лапы;

- гимнастическая скамейка;
- перекладина;
- скакалки;
- набивные мячи;
- гантели;
- зеркала;

#### **4.8. Дидактическое обеспечение программы**

- фото и видео материал;
- подборка информационной и справочной литературы;
- положения о соревнованиях городского масштаба;
- положение культурно – массовых мероприятий;
- наглядные пособия;
- диагностические методики для определения уровня занимающихся.

##### *Учебные кинофильмы*

1. Железный Тайсон. Разбор боя, методика подготовки к поединку. Тренировка Тайсона А. 60 м.
2. Величайшие бои Мухаммеда Али (18). А., хор., 95 м.
3. Век русского бокса. (Королев, Лагутин, Попенченко и др.) Уник. коллекц. док.ф. Р., хор., 2ч 40м.
4. Рой Джонс. Лучшие бои. А., хор., 8ч 40 м.

##### *Спортивные игры*

Для развития ловкости у неуклюжих и медлительных используются все виды спортивных игр.

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

Специальная выносливость боксера вырабатывается в систематических тренировочных занятиях многократным повторением специальных упражнений.

***Упражнения без партнера*** — имитационные упражнения (элементарные и сложные) - построены на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защитах). Цель их - подготовить занимающихся к овладению специальными боевыми навыками, составляющими технику бокса

***Упражнения с боксерскими снарядами*** — удары по мешку, груше, настенной подушке, пинкболу, лапам и другим специальным боксерским снарядам — выполняются с целью развить и совершенствовать умение наносить удары правильно, точно, сильно, быстро и в слитном сочетании (в сериях), а также для развития специальной координации и выносливости боксера.

***Боевые упражнения с партнером.*** К этим основным упражнениям боксера относятся: условный бой, ограничиваемый определенными действиями партнеров, и вольный бой, построенный на произвольных действиях партнеров. Эти виды упражнений направлены на совершенствование боксера в технике и тактике бокса, а также на попутное развитие выносливости. Многократным повторением указанных специальных упражнений боксера осуществляется нервная настройка его организма на специфическую деятельность в бою на ринге.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Terra спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
6. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
7. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2003, № 5, с. 19-22.
8. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. - 176 с.
9. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» – 1998г. – 376с
- 10.Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.
- 11.Устав МБОУ ДОД ЦДТ «Восход» г.о. Самара

### Учебно-тематический план к программе ПДО Миночкина С.Ю. 1-Й год обучения

№	Тема	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Общ. кол. час.
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Ввод занятие	1				1				1				1				1				1				1				1				1				9
2	Основы.ЗОЖ		1				1				1				1				1				1				1				1				1			9
3	Правила бокса			1			1					1				1				1				1				1				1				1		9
4	Тактика, страт.				1				1				1				1				1				1				1				1				1	9
5	Изучение движ.для ударов	1				1				1				1				1				1				1				1				1				9
6	Изуч. прием. с противником		1									2				2			2		2		2				2										1	16
7	Изучение комб. для атаки				1			1				1				1	1					1					1			1								9
8	Ближний бой		1						1				1	1					1				1				1				1				1			9
9	Постановка удара			1			1				1					1				1				1				1				1			1			9
10	СФП						1								2					1	1			2	1			2	1		1	2			1	2		15
11	ОФП	1		2		1		1		1		1		1		1		1				1				1				1				1				15
12	Спорт. игры	1	1		1	1		2	1	1	1		1				1			1	1			1				1				1	1		1	1		17
13	Итог. занятия				1				1				1				1				1				1				1				1				1	9
	<b>Итого</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144

## Учебно-календарный план к программе ПДО Миночкина С.Ю. 2-Й год обучения

№	Тема	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Общ. кол. час.				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
1	Ввод занятие	1								1												1				1								1								5
2	Основы .ЗОЖ		1								1								1								1								1							5
3	Техника бокса			1		1					1				1			1					1						1				1			1		9				
4	Правила бокса				1		1					1	1							1				1				1		1							1	9				
5	Тактика, страт.	1						1				1				1					1	1					1			1								9				
6	Правила безопас.								1			1					1										1					1						5				
7	Теорет. Подгот.		1				1				1				1				1						1			1					1			1		9				
8	Изуч. движ. удар.	2			2		2					2				2				2				2				2				2				2		20				
9	Изуч. приемов			2	2			1		1		2				2				2				2	2			2		2	2			2			2	24				
10	Изуч. комб. атак				1				1			1					2			3				1			1	2	2			1	3			3		22				
11	Ближний бой			2				2		2				2				2					2						1				1					14				
12	Постанов. удара			1		1			1			1		1		1		1			1		1		1		1		1		1		1			1		15				
13	СФП		2			2					2				2				2			2				2			2									16				
14	ОФП	2				2		2		2				2		2		2					2			2				2				2			2	24				
15	Спорт. игры		2				2		2		2		2		2				2		2	2			2		2				2				2			26				
16	Итог. занятие								1								1												1							1		4				





