

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
протокол № 6 от 29.05.2026 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
С.Г. Леоненко
приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина
от 02.06.2026 № 01-01/72

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «боксе»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Мясникова Е.В., инструктор-методист
Пиманов А.В., тренер-преподаватель

Красноярский край, г. Зеленогорск

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс» (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее-учреждение).

1.2. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;
- Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.2.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855)

- Уставом учреждения.

1.3. **Направленность** программы - физкультурно-спортивная.

1.4. **Актуальность** программы: занятия боксом являются базой для технической подготовки детей к участию в любом виде единоборств и способствуют вовлечению детей к регулярным занятиям физической культурой, содействуют всестороннему развитию, укреплению здоровья, воспитанию важнейших физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации, гибкости и морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, целеустремленности, трудолюбия и дисциплинированности. Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий физкультурной и оздоровительной деятельности детей младшего школьного возраста.

1.5. **Отличительная особенность** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу поэтапного освоения материала, решения воспитательных задач (в том числе патриотических), направленных на формирование

целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Бокс - контактный вид спорта, популярный в мире вид единоборства, сложнокоординированный, нестандартный, ациклический, скоростно-силовой вид спорта, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками и получить от своего соперника как можно меньше таких ударов путем выполнения защит и передвижений в строгом соответствии с правилами. Рефери (судья) контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединка не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Программа рассчитана (адресат) на мальчиков и девочек 6-10 лет (школьники), при отсутствии медицинских противопоказаний к данному виду спорта. На обучение по программе зачисляются ребята, желающие заниматься, по заявлению родителя (законного представителя). Требования к уровню физической подготовленности поступающих на обучение по программе не предусмотрено. Наполняемость учебных групп от 15 до 25 человек.

1.6. **Уровень программы:** ознакомительный.

1.7. **Объем** и срок освоения программы: Срок реализации программы 2 учебных года (спортивных сезона).

Объём учебно-тренировочной нагрузки

| количество учебных часов в неделю | кол-во тренировок в неделю | количество учебных недель в год/всего | количество учебных часов в год/всего |
|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 4 | 2-4 | 37-38/74-76 | 148-152/296-304 |

После первого года обучения предусмотрен каникулярный период. Сроки начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней, каникулярное время определяется календарным учебным графиком, утверждаемым директором учреждения на учебный год.

1.1. **Форма** обучения – очная.

1.2. **Режим** учебно–тренировочных занятий. Занятия в учреждении проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание занятий составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно–тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. При проведении двухчасовых занятий между занятиями предусматривается перерыв 15 минут.

1.3. **Особенности организации образовательного процесса.** Организация и осуществление образовательной деятельности по программе в учреждении проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп.

Для непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (далее-учебный год);

- проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом;

- объединяет учебно-тренировочные группы (при необходимости на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на

спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском при соблюдении следующих условий:

- 1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- 2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, может быть организована самостоятельная подготовка, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (максимально до 25 человек).
- учитывает возрастные особенности обучающихся;
- предусматривает возможности перевода обучающихся из других организаций.

Формы организации учебно-тренировочных занятий: групповая, индивидуально - групповая, индивидуальная.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические занятия. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности обучающегося, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным средством подготовки обучающихся являются игровые методы с введением в них разнообразных по своей направленности подвижных игр, элементов имитационных игр, простейших для бокса приемов. На занятиях используются беседы, просмотры видеоконтента и другие формы.

1.4. **Итогом реализации программы** является повышение у обучающихся уровня физической подготовки. В течение учебного года для проверки результатов освоения программы обучающиеся выполняют упражнения в рамках текущего контроля. Для проверки уровня освоения программы в конце первого года обучения проводится и в конце второго года обучения проводятся контрольные мероприятия.

2. Цель и задачи программы, планируемые результаты

Цель программы: осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья, всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка детей к освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

2.1. Задачи.

2.3.1. Образовательные:

- формировать потребность в систематических занятиях спортом, направленных на развитие личности обучающегося;
- формировать основы здорового образа жизни;
- формировать двигательные умения и навыки;
- научить основам техники и тактики бокса;

- формировать познавательный интерес к истории физической культуры и спорта;
- популяризировать спортивные единоборства, как вид спорта.

2.3.2. Развивающие:

- развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);
- укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;
- развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

2.3.3. Воспитательные:

- воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;
- развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;
- формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность и др.;
- способствовать профилактике асоциального поведения.

2.2. Планируемые результаты.

2.3.1 Личностные:

Формирование ценностных ориентиров;
Самоопределение;
Адаптация к новым условиям (нагрузки, общество и пр.).

2.3.2 Метапредметные:

Умение осуществлять самоконтроль своих действий;
Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
Умение работать в группе и индивидуально;
Умение использовать средства коммуникации.

2.3.3 Предметные:

Развитие познавательного интереса к физической культуре и спорта;
Развитие общей и специальной физической подготовки, основ техники и тактики;
Освоение основ гигиены, теоретическими основами физической культуры.

3. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса

| Разделы подготовки и иные мероприятия | Соотношение разделов (процент) | Форма контроля |
|--|--------------------------------|-----------------------|
| Общая физическая подготовка | 58-60 | Выполнение нормативов |
| Специальная физическая подготовка | 20-22 | Выполнение нормативов |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 4-5 | Беседа, устный опрос |
| Технико-тактическая подготовка | 14-15 | Выполнение нормативов |

| | | |
|-------------------------|-------|--|
| Контрольные мероприятия | 0,5-1 | |
| всего | 100 | |

Примерный годовой учебно-тренировочный план первого года обучения (приложение 1).

Примерный годовой учебно-тренировочный план второго года обучения (приложение 2).

4. Содержание учебно-тренировочного плана первого года обучения

4.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Практическая часть. Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укреплению организма. В этих целях в учебно-тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития обучающихся, задач учебно-тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста обучающихся 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.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (гибкость, растяжка мышц)

- ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых суставов;
- ОРУ с повышенной амплитудой для локтевых суставов;
- ОРУ с повышенной амплитудой коленных суставов;
- ОРУ с повышенной амплитудой для позвоночника и мышц спины.
- Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, и т.д.;

Упражнения для мышц туловища.

- Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук.
- Круговые движения туловища.
- Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.
- Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения, лежа на спине:

- поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°;
- попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук

- вдоль туловища, на поясе, за головой
- с различными отягощениями в руках
- вдоль туловища, на поясе, за головой.
- в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске голова ниже ног.

- Указание упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

- Ходьба и бег в различном темпе.
- Ходьба крестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках.

Упражнения без предметов и с предметами.

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

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

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. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине 18 — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

Упражнения в равновесии Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. 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. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров.

Подвижные игры и эстафеты (подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов). «Совушка», «Рыбалка», игры со скакалкой, «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Ловля «лягушек», «Горячая картошка». «Выбивной», «Два мороза», «День и ночь», «Салки – маршем», «Охотники и утки». «Удочка», игры по заданию, игры с обручами, игры с мячами.

Спортивные игры: гандбол, баскетбол, регби, футбол, лыжные гонки, легкая атлетика, бассейн и др.

4.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Практическая часть. СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к боксу.

Беговые упражнения (скоростно-силовая подготовка): Бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Подводящие и соревновательные упражнения. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Челночный бег.

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия - лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения (применяются, захват, освободиться от захвата, обманные действия, вытолкнуть соперника, сопротивление при выталкивании, работа на мосту на голове, кувырки различными способами), подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);

- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

4.3. Теоретическая и психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе первого года обучения необходимо ознакомить обучающихся 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 заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

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-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы по боксу.

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

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

План теоретической и психологической подготовки

| | Тема | Краткое содержание |
|---|---|--|
| 1 | Вводное занятие | Правила поведения в спортивном зале. Вводный инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. |
| 2 | История бокса | История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. |
| 3 | Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь. | Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Правила в боксе. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты и прочее оборудование. Спортивная одежда и обувь боксера (тренировочный костюм, трико, носки, боксерские ботинки и др.). Уход за оборудованием и инвентарем. |
| 4 | Гигиенические навыки. Режим дня. | Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Питьевой режим школьника. Гигиена питания. Гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни. Уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём. |

| | | |
|---|--|--|
| 5 | Предупреждение травматизма | Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях. Причина травм. Предупреждение травм. |
| 6 | Виды действий боксера в тактической подготовке. Специальные термины в боксе. | Тактическая направленность действий боксера: подготовительные, наступательные, оборонительные действия. Терминология бокса. |
| 7 | Качества необходимые боксеру | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. |

Главной задачей в психологической подготовке с обучающимися является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет командная работа. 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, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение - на все это обращает внимание тренер-преподаватель.

Воспитательная работа в процессе учебно-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.

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 посещением тренировок. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Использование игровых средств на тренировках способствует освоению искусства владения своим телом, формированию умения сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, развитию способности самостоятельно решать поставленные задачи, защищаться отступая. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств и прежде всего силовых, скоростных, выносливости, координации ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств, как целеустремленность, решительность, настойчивость.

4.4. Техничко-тактическая подготовка.

Техничко-тактическая подготовка может происходить в процессе спортивной игры с упрощёнными правилами.

Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском.

Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Бросок мяча из-под кольца. Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом).

Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием.

Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты:

взаимодействия двух игроков (подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Взаимодействие трех игроков (треугольник).

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений:

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

2. Передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

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

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение.

5. Содержание учебно-тренировочного плана второго года обучения

5.1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Строевые упражнения

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

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия обучающихся, 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.

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболами (1-3 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

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. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе.

- назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой). С различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или других предметах – поднимание ног в верх до касания их мест хвата, тоже держа в ногах медицинболы.

Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа – переход в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижение вперед, ноги поддерживает партнер.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и различной амплитудой, на количество раз и утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Приседая на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного

выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носки. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа.

Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой. На месте и с продвижением в разные стороны.

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 вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения ногами и руками на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед – при поднимании и опускании плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящие расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в сек.); повороты головы с одновременным вдохом; покачивание головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямление; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Упражнения с предметами. Со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад,

на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, два прыжка на один оборот скакалки, с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, в четверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемого одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафеты со скакалками и др.

- для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с гимнастическими палками;
- для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;
- перебрасывание набивного мяча: мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу;
- упражнения у гимнастической стенки;
- упражнения со скакалкой: длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин;
- для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,
- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки;
- упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия;
- упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);
- упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки – прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

5.2. Специальная физическая подготовка (СФП).

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 обучающихся.

- Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости обучающихся базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с

боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), лыжный спорт, плавание. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол,

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

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по группам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

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

Упражнения для развития равновесия

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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 отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют

повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

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

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

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

5.3. Теоретическая и психологическая подготовка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Примерный учебно-тематический план теоретической и психологической подготовки второго года обучения

| № | Тема | Содержание |
|---|--------------------------------|--|
| 1 | Физическая культура и спорт | Понятие «физическая культура». Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт в России. Роль физической культуры в воспитании молодежи. |
| 2 | Краткий обзор развития бокса | История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. |
| 3 | Общие понятия о гигиене | Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм. Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня их выполнение. |
| 5 | Основы требований безопасности | Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними |
| 6 | Этические нормы обучающихся | Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, |

| | | |
|---|---|--|
| | | выдержка, решительность, настойчивость. Основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни. Нормы поведения на занятиях, до и после них |
| 7 | Общие понятия о технике. Правила соревнований | Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований. |
| 9 | Удары и контрудары в боксе | Технический арсенал боксера: удары. Защитные приемы. Комбинации ударов. Контрудары. |

5.4. Техничко-тактическая подготовка

Техничко-тактическая подготовка второго года обучения состоит в основном из изучения и совершенствования прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. 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 ударов 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.

Для изучения технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

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

Обязательным является освоение техники защитных приемов, их биомеханическая особенность. Рассматриваются факторы, влияющие на успех в бою. Изучаются передвижения боксера по рингу.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локтевой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырех ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка.

- на месте и в передвижении.

6. Контрольные мероприятия

Основной показатель образовательного процесса - положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся и выполнение в конце каждого учебного года спортивного сезона программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

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

В приложении 3 приведены показатели контрольно-тестовых упражнений по общефизической, специальной и технической подготовке и тесты по теоретической подготовке. Тесты по теоретической подготовке проводятся в форме беседы. Знание ответов на вопросы выражается: зачет/ не зачет.

Комплекс контрольных упражнений по физической и технической подготовке включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с высокого старта (сек).** Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

- **сгибание разгибание рук в упоре лежа.** Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Расстояние между кистями рук не более 50 см. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

- **прыжок в длину с места.** От стартовой линии рассчитывается разметка. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

- **челночный бег 3х10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10 - метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. Спортсмен начинает бег в сторону финишной черты и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.**

Стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного,

эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность обучающегося.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться. Воспитательная работа планируется и утверждается на учебный год.

8. Условия реализации программы

8.1. Материально-технические условия.

Материально-технические условия реализации программы включают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение 4).

8.2. Кадровые условия реализации

Требования к кадровому составу: уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н).

9. Информационное обеспечение

Нормативные документы

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г. № 966, Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730, Приказ Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. (СанПиН).

Методическая литература:

1. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В.; Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005;
2. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992;
3. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1956;
4. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1965;

5. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС, 1957;
6. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян; М.: ФиС, 1955;
7. Джераян Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян М.: ФиС, 1978;
8. Джераян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера / Г.О. Джераян Н.А. Худадов. -М.: ФиС, 1971;.
9. Кливленко В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
10. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. -М.: ФиС,1987;
11. Огуренков В.И. Левша в боксе / В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1959;
12. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе / Е.И. Огуренков. -М.: ФиС, 1968.
13. Романенко М.И. Бокс / М.И. Романенко. -М.: ФиС, 1974;
14. Филимонов В.И. Физическая подготовка / В.И. Филипов. -М.: МГРИ, 1990;
15. Худадов Н.А., Цергиладзе И.В. Быстрота в боксе / Н.А. Худадов И.В. Цергиладзе. - М.: ФиС,1966.
16. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг. – Учебное пособие. –М., 2000.
17. Лалаян А.А. Психология юношеского спорта. – Ереван, 1980.
18. Попов А.Л. Спортивная психология. Учебное пособие для спортивныхвузов. Издание 2-е – М., 2001.
19. Тарас А.Е., Лялько Е.В. Бокс: история и техника. – М., 2006.
20. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2001.
21. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. – М., 2006.
22. Филиппов С.С. Детско-юношеская спортивная школа как учреждение дополнительного образования детей. // Дополнительное образование детей. Учебное пособие Для вузов, под редакцией О.Е. Лебедева – М., Владос, 2000. – с. 140-160.
23. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Спб.: Шатон, 2002.
24. Щитов В.К. Бокс. Эффективная система тренировок. – М., Фаир- Пресс, 2004.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru
7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. www.uaboxing.com

Примерный годовой учебно-тренировочный план первого года обучения

| № п/п | Разделы подготовки | % | часы | Месяц/час | | | | | | | | |
|-------|--|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 60 | 91 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 21 | 32 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 14 | 21 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 5 | 7 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | |
| 5 | Контрольные мероприятия | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 |
| | Общее количество | 100 | 152 | 16 | 19 | 18 | 18 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 |

Примерный годовой учебно-тренировочный план второго года обучения

| № п/п | Разделы подготовки | % | часы | Месяц/час | | | | | | | | |
|-------|--|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | 09 | 10 | 11 | 12 | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 58 | 88 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 21 | 32 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 15 | 23 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 6 | 1 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 5 | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 5 | Контрольные мероприятия | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 |
| | Общее количество | 100 | 152 | 16 | 17 | 17 | 17 | 16 | 16 | 17 | 20 | 16 |

Нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив 1 года обучения | | Норматив 2 года обучения | |
|----------|---|----------------------|--------------------------|---------|--------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 7,3 | 7,5 | 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 7.45 | 8.00 | 7.21 | 7.45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 4 | 2 | 8 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +1 | +2 | +1 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,8 | 11,2 | 10,5 | 10,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 117 | 112 | 122 | 117 |

Контрольные вопросы по теоретической подготовке первого года обучения**Вопрос 1. Кто судит поединок боксёров на ринге?***Варианты ответа: а) Мастер; б) Рефери; в) Арбитр***Вопрос 2. Что в соревнованиях принимается за основу при распределении боксёров по категориям?***Варианты ответов: а) Индекс массы тела; б) Вес; в) Размер рук***Вопрос 3. Как называется бой с воображаемым противником?***Варианты ответа: а) Бой с тенью; б) Ближний бой; в) Бой с призраком***Вопрос 4. Что такое джеб, кросс, хук, апперкот?***Варианты ответов: а) Разновидности ударов в боксе; б) Названия противника; в) Защитные комбинации***Вопрос 5. Какие упражнения надо выполнять, чтобы стать сильным?***Варианты ответов: а) Подтягивание; б) Отжимания; в) Бег с ускорением***Вопрос 6. Девиз олимпийских игр?***Варианты ответов: а) главное не победа, а участие; б) быстрее, выше, сильнее; в) сильнее, выносливее, быстрее***Вопрос 7. Какие упражнения нужно выполнять для развития быстроты?***Варианты ответов: а) челночный бег; б) бег на короткие дистанции; в) прыжки на скакалке за 30 секунд***Вопрос 8. Гимнастика развивает?***Варианты ответов: а) гибкость; б) скорость; в) выносливость***Вопрос 9. Назовите летние виды спорта***Варианты ответов: а) лыжные гонки, б) хоккей; в) футбол***Вопрос 10. В какой одежде нужно заниматься на тренировке?***Варианты ответов: а) спортивный костюм, б) ботинки; в) кроссовки*

| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Кол-во |
|--|----------|
| Методические пособия по боксу | 1 |
| Видео записи техники выполнения элементов боя | 1 |
| Базовый инвентарь: | |
| Барьер легкоатлетический | 5 |
| Брусья навесные на гимнастическую стенку | 2 |
| Весы электронные (до 150 кг) | 1 |
| Груша боксерская на резиновых растяжках | 1 |
| Груша боксерская насыпная/набивная | 1 |
| Зеркало настенное (1х2 м) | 1 тр-пр. |
| Канат спортивный | 2 |
| Лапы боксерские | на груп. |
| Лестница координационная (0,5х6 м) | 2 |
| Мат гимнастический | на груп. |
| Мешок боксерский (120 см) | 6 |
| Мешок боксерский (140 см) | 2 |
| Мешок боксерский (160 см) | 2 |
| Мяч баскетбольный | 2 |
| Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | 3 |
| Мяч теннисный | 15 |
| Насос универсальный с иглой | 1 |
| Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | 10 |
| Переключатель навесная универсальная | 2 |
| Подвесная система для боксерской груши насыпной /набивной | 1 |
| Подвесная система для мешков боксерских | 1 |
| Подушка боксерская настенная | 2 |
| Подушка боксерская настенная для апперкотов | 2 |
| Стенка гимнастическая | 1 |
| Стойка для штанги со скамейкой | 1 |
| Тумба для запрыгивания разновысокая | 1 |
| Часы информационные | 1 |
| Скакалка гимнастическая | 15 |
| Секундомер электронный | 1 |
| Ринг боксерский | 1 |
| Полусфера гимнастическая | 3 |

Контрольные вопросы по теоретической подготовке второго года обучения**Вопрос 1: основная цель занятий физической культурой?***Варианты ответа: а) укрепление здоровья; б) встретится с друзьями; в) весело провести время.***Вопрос 2: что надо делать для профилактики избыточного веса?***Варианты ответа: а) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи; б) Заниматься физическими упражнениями повоскресениям; в) регулярно заниматься физическими упражнениями.***Вопрос 3: что обязательно должно присутствовать в режиме дня?***Варианты ответа: а) компьютерные игры; б) просмотр телепередач; в) пребывание на свежем воздухе.***Вопрос 4: что является видом закаливания?***Варианты ответа: а) закаливание голодом; б) закаливание воздухом; в) закаливание пищей.***Вопрос 5: Первые Олимпийские игры по боксу.***Варианты ответа: а) 1900; б) 1904; в) 1908.***Вопрос 6: В каком году не проводились олимпийский турнир по боксу?***Варианты ответа: а) 1908; б) 1912; в) 1916.***Вопрос 7: какого цвета Олимпийский флаг?***Варианты ответа: а) белого; б) розовый; в) голубой.***Вопрос 8. Сколько олимпийских чемпионов по боксу из России?***Варианты ответа: а) 9; б) 8; в) 11.***Вопрос 9: как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?***Варианты ответа: а) найти подходящее место и напарника; б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения; в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.***Вопрос 10: главной причиной нарушения осанки является?***Варианты ответа: а) привычка к определенным позам; б) слабость мышц; в) отсутствие движений во время школьных уроков.*