

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Верхнелобажская детско – юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО «Верхнелобажская
ДЮСШ»  
Приказ от «31» августа 2024 г.
№ 14-1
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«Бокс»

Стартовый уровень 1 год(144ч.)
Базовый уровень 2 года(288ч.)

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации: 3 года(432ч.)

Составитель:
Понарина Татьяна Михайловна
заместитель директора по УВР
Гудзинский Эдуард Леонидович
тренер – преподаватель

с. Верхний Лобаж, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Объём программы.....	6
1.3. Цель программы.....	7
1.4. Задачи программы.....	7
1.5. Содержание программы.....	11
1.6. Планируемые результаты.....	15
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	20
2.1. Календарный учебный график.....	20
2.2. Учебный план.....	21
2.3. Оценочные материалы.....	23
2.4. Формы аттестации.....	23
2.5. Методическое обеспечение	24
2.6. Условия реализации программы.....	25
3. Рабочая программа воспитания.....	27
4. Календарный план воспитательной работы.....	31
5. Список литературы.....	33
6. Приложения.....	35

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

1 Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, МинПросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));
- Приказ Министерства образования и науки Курской области №1-1126 от 22.08.2024г. « О внедрении единых подходов и требований к проектированию,реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Верхнелюбавская детско-юношеская спортивная школа», утверждённый приказом Отдела образования Администрации Фатежского района, Курской области, от 5 августа 2021 г. № 41 ;
- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ» .
- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

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.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - обусловлена рядом обстоятельств:

- признанием бокса в мире как одного из широко распространённых и традиционных видов единоборств;
- историческим наследием российского бокса, начавшегося с кулачных боёв на Руси и получившего дальнейшее признание в советской и российской школе бокса;
- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- возрастанием интереса детей и молодежи к боксу, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся благородным искусством самозащиты.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что изучение бокса проводится в режиме избирательности, с учетом физических способностей каждого конкретного обучающегося. Такой педагогический подход дает возможность заниматься боксом с наиболее перспективной точки зрения спортивных школ.

Новизна данной программы позволяет компенсировать недостаток

двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребенка. Занятия боксом по данной программе обеспечит видимый и стойкий результат.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость.

Уровень программы- «стартовый, базовый»

Стартовый уровень подготовки -1 год обучения;

Базовый уровень подготовки – 2 и 3 год обучения.

Адресат программы- программа рассчитана на детей в возрасте 7 - 15 лет, желающих заниматься боксом и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

1.2.Объем программы

Объем обучения по программе составляет 3 года, 36 недель в год, количество часов в год – 144ч.

Срок освоения программы составляет 3 года 432 часа.

Формирование групп производится в начале учебного года, согласно Уставу МБУДО «Верхнелюбазская детско-юношеская спортивная школа» и санитарно – эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Режим занятий

Общее количество часов в год - 144 часа , количество часов занятий в неделю - 4 часа (2 занятия по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут.

Формы обучения: очная в учреждении; заочная (во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого используются такие

платформы: Сферум, vk.com.) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Язык обучения- русский

Формы проведения занятий — групповые. К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Традиционная.

Особенности организации образовательного процесса

Для группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной согласно уставу.

Учебный процесс проводится в соответствии с расписанием, где указывается еженедельный график проведения занятий по группам - годам обучения, утвержденный приказом директора ДЮСШ на календарный год, согласованный тренерским советом ДЮСШ в целях установления наиболее благоприятного режима учебного процесса и отдыха обучающихся. При составлении расписания продолжительность одного учебного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и года обучения.

1.3. Цель программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ техники в боксе.

1.4. Задачи программы

Для **стартового уровня** программы предполагается решение следующих педагогических задач:

обучающие:

- научить технике выполнения комплекса физических упражнений и технике подвижных и спортивных игр;

- научить технике бокса;
- ознакомить и углубить теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- научить выполнять основные виды стоек, выполнять обще подготовительные и специально-подготовительные упражнения с учетом индивидуальных особенностей;
- научить выполнять запланированные тренировочные и соревновательные нагрузки, взаимодействовать в учебной и игровой деятельности.

развивающие:

- развить физические качества (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- укрепить здоровье и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- развить стойкий интерес к тренировочным занятиям боксом;
- освоить основы техники бокса, которая проверяется специальными упражнениями;
- повысить уровень двигательной активности занимающихся.

воспитательные:

- привить умение организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- воспитать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).
- воспитать такие качества как дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, патриотические качества, доброжелательное отношение к товарищам;
- воспитать моральные и волевые качества.

Для базового уровня программы предполагается решение следующих

педагогических задач:

обучающие:

- обучить основам техники и тактики бокса, последовательное повысить уровень
- освоить необходимые навыки;
- обучить основам знаний о физической культуре и спорте, его роли в формировании здорового образа жизни;
- приобрести необходимые теоретические знания по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- обучить основам здорового образа жизни, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой;
- сформировать базовые компетенции в боксе;
- общие основы теории бокса; техника безопасности при проведении тренировочного занятия;
- основные приёмы техники и тактики бокса;
- основы общефизической и специальной физической подготовки;
- организационно - методические особенности подготовки боксеров;
- правила соревнований по дисциплине бокса;
- подготовка инвентаря, спортивной формы и обуви;
- научить делать самоанализ после каждого технико-тактического действия, корректировать их и вносить поправки.

развивающие:

- развить основные физические качества: силу, скорость, гибкость, выносливость, ловкость;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- развить основные психические процессы: внимание, память, мышление;
- развить мотивацию к созидательной, творческой деятельности;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность;
- расширять и углублять знания, умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни;
- формировать адекватную позитивную самооценку;
- развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, боксу;
- развить координационные способности и основные физические качества (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, ловкость); развить уровень специальной, физической и тактической подготовки;
- развить интеллектуальные и исследовательские навыки;
- развить навыки коммуникативного общения обучающихся со сверстниками и педагогами;
- развить мотивации познавательных интересов;
- способствовать росту спортивного мастерства.

воспитательные:

- воспитать чувства патриотизма и индивидуальной ответственности за общее дело;
- воспитать высокие морально-волевые качества как постоянные черты характера;
- воспитать дисциплинированность, честность, трудолюбие, целеустремленность и другие положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- сформировать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенствование в дальнейшем ;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- воспитать положительные качества личности, потребность к соблюдению норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- воспитать потребность к здоровому образу жизни и гармонии;
- воспитать правильную ориентацию в системе моральных норм и ценностей;
- воспитать уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- воспитать потребность в самовыражении;
- воспитать готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников.

1.5. Содержание программы

1-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка(8 ч.)

Теория(8ч.): Гигиена, закаливание, режим и питание; общая физическая подготовка боксера; специальная физическая подготовка; краткая характеристика бокса; краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров; тактическая подготовка; техническая подготовка; приемные переводные нормативы; восстановительные мероприятия.

Формы контроля: беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (59ч.)

Теория(5ч.): строевые команды; акробатические упражнения; упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия; общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с

предметами.

Практика(54ч.): общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры. (Приложение 2)

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (28ч.)

Теория (4ч.): техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки боксеров. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле бокса. Характеристика и анализ тактических вариантов бокса. Тактика боксеров.

Практика(24ч.): упражнения со скакалкой;имитационные упражнения; 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.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка(49ч.)

Теория(4ч.): обучение боевой стойке и передвижениям; обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них, практическое применение;обучение прямым ударам в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них, практическое применение;изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях.

Практика(45ч.) : обучение боевой стойке и передвижениям; обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них, практическое применение;обучение прямым ударам в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них, практическое применение;изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях; участие в соревнованиях,сдача контрольно-переводных нормативов(Приложение3).

2-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка(8 ч.)

Теория(8ч.): Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров; тактическая подготовка; техническая подготовка; приемные переводные нормативы; олимпийское движение: принципы, традиции, правила; восстановительные мероприятия.

Формы контроля: беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (44ч.)

Теория(7ч.): акробатические упражнения; беговые, прыжковые упражнения; упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия; общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах.

Практика(37ч.): акробатические упражнения; беговые, прыжковые упражнения; упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия; общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами; упражнения на гимнастических снарядах. спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (37ч.)

Теория (6ч.): упражнения со скакалкой; имитационные упражнения; упражнения с набивным мячом (в парах); упражнения на боксерских снарядах; упражнения на боксерских лапах с тренером; упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером.

Практика(31ч.): упражнения со скакалкой; имитационные упражнения; упражнения с набивным мячом (в парах); упражнения на боксерских снарядах; упражнения на боксерских лапах с тренером; упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка(55ч.)

Теория(10ч.): обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них, практическое применение; совершенствование прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них; совершенствование прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и

серийные) и защитных действий от них;изучение серий из прямых и боковых ударов;обучение коротким ударам снизу в туловище обучение коротким ударам снизу в туловище;совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

Практика(45ч.) : обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них,практическое применение; совершенствование прямых ударов в голову(одиночные,двойные и серийные) и защитных действий от них;совершенствование прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них;изучение серий из прямых и боковых ударов;обучение коротким ударам снизу в туловище обучение коротким ударам снизу в туловище;совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях; участие в соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов(Приложение3).

3-й год обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка(8 ч.)

Теория(8ч.): Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксеров;тактическая подготовка;техническая подготовка;приемные переводные нормативы;олимпийское движение: принципы, традиции,правила; восстановительные мероприятия.

Формы контроля: беседа

Раздел 2. Общая физическая подготовка (44ч.)

Теория(7ч.): акробатические упражнения;беговые,прыжковые упражнения; упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия; общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с предметами;упражнения на гимнастических снарядах.

Практика(37ч.): акробатические упражнения;беговые,прыжковые упражнения; упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия; общеразвивающие упражнения без предметов; общеразвивающие упражнения с

предметами; упражнения на гимнастических снарядах. спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (37ч.)

Теория (6ч.): упражнения со скакалкой; имитационные упражнения; упражнения с набивным мячом (в парах); упражнения на боксерских снарядах; упражнения на боксерских лапах с тренером; упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером.

Практика (31ч.): упражнения со скакалкой; имитационные упражнения; упражнения с набивным мячом (в парах); упражнения на боксерских снарядах; упражнения на боксерских лапах с тренером; упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка (55ч.)

Теория (10ч.): обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них, практическое применение; совершенствование прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них; совершенствование прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них; изучение серий из прямых и боковых ударов; обучение коротким ударам снизу в туловище обучение коротким ударам снизу в туловище; совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

Практика (45ч.): обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них, практическое применение; совершенствование прямых ударов в голову (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них; совершенствование прямых ударов в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них; изучение серий из прямых и боковых ударов; обучение коротким ударам снизу в туловище обучение коротким ударам снизу в туловище; совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях; участие в соревнованиях, сдача контрольно-переводных нормативов (Приложение 3).

1.6. Планируемые результаты «Стартовый уровень»

Предметными результатами освоения программы являются:

- развитие интереса детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- теоретические основы по изученным разделам подготовки;
- требования безопасности на занятиях боксом;
- основные средства ОФП;
- основные приёмы техники бокса;
- изученные способы ударов;
- оказывать первую помощь при получении травм;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке, соответствующие возрастной группы;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- управлять своим психическим состоянием;;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовке;
- выполнять приёмы самообороны;
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- развитие положительных эмоций и волевых качеств;
- сформированность потребности учащихся к саморазвитию;
- сформированность стремления преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей;
- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;

- осознание необходимости новых знаний на занятиях по программе «Бокс»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Личностными результатами освоения программы являются:

- сформированность основ здорового образа жизни;
- овладение основами нравственных качеств личности (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям);
- овладение основами морально-волевых качеств личности -целеустремленности (инициативность, упорство, терпеливость, настойчивость), самообладания (выдержка, дисциплинированность, решительность), мужества (самоотверженность, принципиальность, смелость).

«Базовый уровень»

Предметными результатами освоения программы являются:

- развитие интереса детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- теоретические основы по изученным разделам подготовки;
- требования безопасности на занятиях боксом;
- основные средства ОФП;
- основные приёмы техники бокса;
- изученные способы ударов;
- оказывать первую помощь при получении травм;

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке, соответствующие возрастной группы;
- выполнять различные упражнения повышенной трудности, требующие проявления волевых качеств;
- управлять своим психическим состоянием;;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовке;
- выполнять приёмы самообороны;
- ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

- развитие положительных эмоций и волевых качеств;
- сформированность потребности учащихся к саморазвитию;
- сформированность стремления преодолевать трудности, добиваться успешного достижения поставленных целей;
- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы;
- осознание необходимости новых знаний на занятиях по программе «Бокс»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

Личностными результатами освоения программы являются:

- сформированность основ здорового образа жизни;
- овладение основами нравственных качеств личности (доброты, взаимопонимания, милосердия, веры в созидательные способности человека, терпимости по отношению к людям);
- овладение основами морально-волевых качеств личности -целеустремленности (инициативность, упорство, терпеливость, настойчивость), самообладания (выдержка, дисциплинированность, решительность), мужества (самоотверженность, принципиальность, смелость).

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

знать:

1. Правила личной гигиены.
2. Основы техники бокса.
3. Требования техники безопасности при занятии боксом

Уметь:

1. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
2. Владеть основами техники бокса.

По окончании 2, 3 года обучения обучающиеся должны

знать:

1. История развития бокса.
2. Влияние физических упражнений на организм человека

3. Правила поведения на соревнованиях по боксу.

Уметь: Выполнять специальные упражнения.

1. Выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех - ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, защита от них.
2. Действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита.
3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

на 1-й учебный год

Таблица 1

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	Стартовый , учебный год	10.09 учебного года	30.05. учебного года	36	72	4	2 раза по 2 часа	04.11.,23.02., 08.03., 01.05., 09.05. учебного года	15.09.- 25.05. учебного года

на 2-й учебный год

Таблица 2

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	Базовый учебный год	10.09 учебного года	30.05. учебного года	36	72	4	2 раза по 2 часа	04.11.,23.02.,08.03.,01.05., 09.05. учебного года	15.09.- 25.05.учебного года

на 3 -й учебный год

Таблица 3

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	Базовый учебный год	10.09 учебного года	30.05. учебного года	36	72	4	2 раза по 2 часа	04.11.,23.02.,08.03., 01.05.,09.05. учебного года	15.09.- 25.05.учебного года

2.2.Учебный план

для групп 1 года обучения

Таблица 4

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	беседа
2	Общая физическая подготовка	59	5	54	Наблюдение, тренир овки с использованием приемов нападения
3	Специальная физическая подготовка	28	4	24	
4	Технико-тактическая подготовка	49	4	45	

					и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием
ИТОГО (ч)		144	21	123	

для групп 2 года обучения

Таблица 5

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	беседа
2	Общая физическая подготовка	44	7	37	Наблюдение, тренировки с использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием
3	Специальная физическая подготовка	37	6	31	
4	Технико-тактическая подготовка	55	10	45	
ИТОГО (ч)		144	31	113	

для групп 3 года обучения

Таблица 6

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	беседа
2	Общая физическая подготовка	44	7	37	Наблюдение, тренировка с использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием
3	Специальная физическая подготовка	37	6	31	
4	Технико-тактическая подготовка	55	10	45	
ИТОГО (ч)		144	31	113	

Календарно-тематическое планирование (Приложение 1) .

2.3.Оценочные материалы

Спортивная школа самостоятельна в выборе системы и форм оценок занимающихся. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для этапа начальной подготовки нормативы носят контролирующий характер, кроме того, их выполнение является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап подготовки, как и на тренировочном этапе.

Время проведения выполнения контрольных нормативов - первая половина июля.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности. Результаты контроля фиксируются тренером – преподавателем в протоколе.

Итоги освоения дополнительной общеобразовательной программы

анализируются администрацией совместно с тренером-преподавателем (Приложение 3).

2.4. Формы аттестации

Основной формой подведения итогов реализации программы являются контрольно-переводное тестирование и соревнования. Кроме того, в течение всего времени реализации программы ведётся педагогическое наблюдение и проводятся беседы с обучающимися.

Оценка результатов освоения программы по видам контроля

Таблица 7

Виды контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входной контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Контрольные нормативы	сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Наблюдение. Выполнение контрольных заданий	В течение освоения программы
Оперативный контроль	Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений	Измерение пульса	В течение освоения программы

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения.

Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятии.

2.5. Методическое обеспечение

Таблица 8

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Теоретическая подготовка	- подборка информационной и справочной литературы;
2	Общая физическая подготовка	

3	Специальная физическая подготовка	- положения о соревнованиях городского масштаба;
4	Технико-тактическая подготовка	-положение культурно – массовых мероприятий; -наглядные пособия; - диагностические методики для определения уровня занимающихся; - фото и видео материалы

Методы обучения – словесный, наглядный, практический. Методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса:
индивидуально – групповая и групповая.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

2.6. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально – техническое обеспечение программы

Таблица 9

Материально – техническое обеспечение программы	
специализированный спортивный зал	1
боксерские перчатки	15
боксерские шлемы	15
лапы	5
гимнастическая скамейка	2
перекладина	1
подушка настенная	1
скакалки	15
набивные мячи	8
гантели	15
боксерские груши	7
ринг	1

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, реализацию дополнительной общеразвивающей программы «Бокс», должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным

практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово - расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Реализацию данной программы в спортивной школе осуществляет: тренер-преподаватель – Гудзинский Эдуард Леонидович, педагогический стаж – 20 лет.

3. Рабочая программа воспитания

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме. Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося. Она ориентирует тренера- преподавателя на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию. Это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение основных задач.

Задачи:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, военно-

патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;

- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества;
- сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив, направленных на социально значимый результат;
- укрепить коллективные ценности;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Целевые приоритеты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся. В воспитании детей младшего возраста 7-12 лет, таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи;

- выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
 - знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;
 - беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
 - проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
 - стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
 - быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
 - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
 - уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
 - уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
 - уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
 - быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;
 - уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

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-преподаватель, 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 начинается 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 постоянно обращает внимание тренер. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах тренер убеждает 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.

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. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	Беседа с воспитанниками. Правила внутреннего распорядка МБУ ДО «Верхнелюбазжская ДЮСШ»	беседа	Сентябрь борцовский зал	тренер-преподаватель
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	беседа	сентябрь январь борцовский зал	тренер-преподаватель
3.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	беседа	Сентябрь-июль борцовский зал	тренер-преподаватель
4.	Проведение родительских собраний	беседа	сентябрь, декабрь, март, июнь борцовский зал	тренер-преподаватель
5.	Индивидуальные беседы с родителями	беседа	по необходимости борцовский зал	тренер-преподаватель
6.	Контроль за успеваемостью воспитанников	беседа	Постоянно в течение года борцовский зал	тренер-преподаватель
7.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	беседа	согласно Календарю спортивно-массовых мероприятий	тренер-преподаватель
8.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	практика	в течение года	тренер-преподаватель
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	практика	в течение года борцовский зал	тренер-преподаватель
10.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	беседа	в течение года борцовский зал	тренер-преподаватель
11.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	беседа	по календарю борцовский зал	тренер-преподаватель
12.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	беседа	Октябрь борцовский зал	тренер-преподаватель
13.	Беседа: «Осторожно - тонкий лед».	беседа	Ноябрь борцовский зал	тренер-преподаватель
14.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	беседа	Декабрь борцовский зал	тренер-преподаватель
15.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	беседа	Январь борцовский зал	тренер-преподаватель

16.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	беседа	Февраль борцовский зал	тренер-преподаватель
17.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	беседа	Март борцовский зал	тренер-преподаватель
18.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	беседа	Апрель борцовский зал	тренер-преподаватель
19.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	практика	май	тренер-преподаватель

5. Список литературы

Список литературы, рекомендованной педагогам

1. Бокс. Правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г
2. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М., 2008
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
4. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО«Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
9. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2013г.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М., 2009
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во

«Шатон», 2010.

14.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

15.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.

Список литературы, рекомендованной обучающимся

1.Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1999г.

2.Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984.

3.Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 1998.

Список литературы, рекомендованной родителям

1.Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути её формирования у боксёров. Л., 1999г.

2.Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М., 1984.

3.Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра. М., 1998.

Перечень интернет – ресурсов:

1.www.doxing-fbr.ru

2.www.championat.com/boxing

3.pro-dox.ru

4.fightnews.ru

5.www.vringe.com

6.www.boxnews.com.ua

7.<http://boxind-point.ru>

6. Приложения

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование
для групп 1 года обучения**

Таблица 11

№ п / п	Тема занятий	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
2	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
3	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	2	Теория/практика	Зал бокса
4	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
5	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
6	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
7	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	2	Теория/практика	Зал бокса
8	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
9	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
10	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	2	Теория/практика	Зал бокса
11	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	2	Теория/практика	Зал бокса
12	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса
13	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений.	2	Теория/практика	Зал бокса
14	Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	2	Теория/практика	Зал бокса

15	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	2	Теория/практика	Зал бокса
16	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	2	Теория/практика	Зал бокса
17	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
18	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	2	Теория/практика	Зал бокса
19	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	2	Теория/практика	Зал бокса
20	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
21	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
22	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	2	Теория/практика	Зал бокса
23	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	2	Теория/практика	Зал бокса
24	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
25	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
26	Теория. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
27	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
28	Защиты, контратаки. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса
29	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	2	Теория/практика	Зал бокса
30	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
31	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)	2	Теория/практика	Зал бокса
32	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
33	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса

34	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	2	Теория/практика	Зал бокса
35	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
36	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	2	Теория/практика	Зал бокса
37	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	2	Теория/практика	Зал бокса
38	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	2	Теория/практика	Зал бокса
39	Прыжки в длину с места, бег с преодолением препятствий. Спарринги	2	Теория/практика	Зал бокса
40	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	2	Теория/практика	Зал бокса
41	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
42	Вводное занятия. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.	2	Теория/практика	Зал бокса
43	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
44	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью	2	Теория/практика	Зал бокса
45	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
46	Контрольные нормативы	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
47	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	2	Теория/практика	Зал бокса
48	Подвижные и спортивные игры.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
49	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
50	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
51	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
52	Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса

			ктика	спортплощадка
53	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
54	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
55	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
56	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
57	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
58	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег	2	Теория/практика	Зал бокса
59	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
60	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
61	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
62	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
63	Боевые дистанции. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
64	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
65	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
66	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
67	Теория. Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
68	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	2	Теория/практика	Зал бокса
69	Групповые усвоения приема под общую команду	2	Теория/практика	Зал бокса

	тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения		ктика	спортплощадка
70	Участие в спаррингах, ОФП	2	Теория/пра ктика	Зал бокса спортплощадка
71	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/пра ктика	Зал бокса спортплощадка
72	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/пра ктика	Зал бокса спортплощадка

для групп 2 года обучения

Таблица 12

№ п / п	Тема занятий	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
3	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка.	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
4	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
5	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
6	Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
7	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
8	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Обще подготовительные и специальные упражнения	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
9	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
10	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
11	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/пра ктика	Зал бокса
12	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные	2	Теория/пра	Зал бокса

	бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда		ктика	
13	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	2	Теория/практика	Зал бокса
14	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса
15	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	2	Теория/практика	Зал бокса
16	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
17	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	2	Теория/практика	Зал бокса
18	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
19	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	2	Теория/практика	Зал бокса
20	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	2	Теория/практика	Зал бокса
21	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
22	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	2	Теория/практика	Зал бокса
23	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	2	Теория/практика	Зал бокса
24	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
25	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
26	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	2	Теория/практика	Зал бокса
27	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
28	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	2	Теория/практика	Зал бокса
29	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	2	Теория/практика	Зал бокса
30	Упражнения на снарядах Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса

31	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)	2	Теория/практика	Зал бокса
32	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
33	Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	2	Теория/практика	Зал бокса
34	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	2	Теория/практика	Зал бокса
35	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
36	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	2	Теория/практика	Зал бокса
37	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	2	Теория/практика	Зал бокса
38	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одно шеренговом строю (без партнера).	2	Теория/практика	Зал бокса
39	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
40	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса
41	Теория. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
42	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
43	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	2	Теория/практика	Зал бокса
44	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	2	Теория/практика	Зал бокса
45	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
46	Контрольные нормативы	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
47	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег		Теория/практика	Зал бокса
48	Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
49	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка

50	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
51	Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
52	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
53	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
54	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
55	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
56	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
57	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
58	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
59	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
60	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
61	Передвижения, техника передвижения шагами. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
62	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
63	Методические приемы обучения техники ударов, защиты и контрударов. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
64	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
65	Теория. Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
66	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
67	Прыжки с места, прыжки с преодолением	2	Теория/практика	Зал бокса

	препятствий. Подвижные и спортивные игры		ктика	спортплощадка
68	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	3	Теория/практика	Зал бокса
69	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости Спортивные игры.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
70	Участие в спаррингах, ОФП	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
71	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
72	Контрольные нормативы	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка

для групп 3 года обучения

Таблица 13

№ п / п	Тема занятий	Кол- во часов	Форма/ тип занятия	Место проведения
1	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
3	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка.	2	Теория/практика	Зал бокса
4	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса
5	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
6	Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
7	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
8	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Обще подготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
9	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
10	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса
11	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса

12	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда	2	Теория/практика	Зал бокса
13	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	2	Теория/практика	Зал бокса
14	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса
15	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	2	Теория/практика	Зал бокса
16	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
17	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка. Бой с тенью	2	Теория/практика	Зал бокса
18	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
19	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	2	Теория/практика	Зал бокса
20	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	2	Теория/практика	Зал бокса
21	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
22	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	2	Теория/практика	Зал бокса
23	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	2	Теория/практика	Зал бокса
24	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
25	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
26	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	2	Теория/практика	Зал бокса
27	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	2	Теория/практика	Зал бокса
28	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	2	Теория/практика	Зал бокса
29	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	2	Теория/практика	Зал бокса
30	Упражнения на снарядах Подвижные и спортивные	2	Теория/практика	Зал бокса

	игры		ктика	
31	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)	2	Теория/практика	Зал бокса
32	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
33	Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	2	Теория/практика	Зал бокса
34	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	2	Теория/практика	Зал бокса
35	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
36	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	2	Теория/практика	Зал бокса
37	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	2	Теория/практика	Зал бокса
38	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одно шеренговом строю (без партнера).	2	Теория/практика	Зал бокса
39	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
40	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса
41	Теория. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса
42	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
43	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	2	Теория/практика	Зал бокса
44	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	2	Теория/практика	Зал бокса
45	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
46	Контрольные нормативы	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
47	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег		Теория/практика	Зал бокса
48	Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка

49	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
50	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
51	Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
52	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
53	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
54	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
55	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
56	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
57	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
58	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	2	Теория/практика	Зал бокса
59	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	2	Теория/практика	Зал бокса
60	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
61	Передвижения, техника передвижения шагами. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
62	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
63	Методические приемы обучения техники ударов, защиты и контрударов. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
64	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
65	Теория. Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
66	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы,	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка

	быстроты, выносливости, ловкости			
67	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
68	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	3	Теория/практика	Зал бокса
69	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости Спортивные игры.	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
70	Участие в спаррингах, ОФП	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
71	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка
72	Контрольные нормативы	2	Теория/практика	Зал бокса спортплощадка

Теоретические знания

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

Международные связи спортивных организаций. Достижения Российских спортсменов по олимпийским видам спорта в борьбе за завоевание мирового первенства.

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, лёгкие, кожа). Роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких

спортивных результатов.

Гигиена, закаливание, режим и питание.

Понятие о гигиене. Гигиена, её значение, основные требования. Гигиенические основы режима спортивных нагрузок и отдыха при занятиях спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и на соревнованиях. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы для занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест проведения занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещениях для тренировок. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

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

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

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

Строевые упражнения

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

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

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на

носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки, к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх

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

Упражнения в равновесии

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

Упражнения для развития быстроты

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

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

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

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

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 грушам 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 рецепторами кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, 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 занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

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

одноименной направлению движения.

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

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

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 то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайд степом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки;

отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты 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. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево 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. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения

(удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары – последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;

Обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

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

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

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

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад – вправо, назад – влево; нырком вниз, вниз – влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. Д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам –уклон вправо – прямой удар правой в голову; уклон влево – боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз – вправо; боковой удар левой в голову – нырок вниз – влево и т. Д.
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево

от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. П.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром – левшой.

Восстановительные мероприятия

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств:

педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. Д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряжённых тренировок

Тесты по ОФП

Бег на 30 м, выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

Бег на 1000 м проводится по дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, ноги лучше скрестить и согнуть в коленях под углом. Подтягиваться так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. На секунду задержаться в этом положении опуститесь в исходное положение. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Поднос ног к перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Скорость выполнения должна быть удобной для испытуемого. И.П. : вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Из положения виса поднимать ноги к перекладине под углом не менее 100 °. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Положение виса фиксируется.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – выполненное количество раз. И.П.: упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию параллельную полу (горизонтальной поверхности). Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в исходное

положение . При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельны и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

**Контрольные нормативы
по общей и специальной физической подготовке по боксу**

Таблица 14

Контрольные упражнения (единицы измерения)	возраст	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3x10 м (с)	7	9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и выше
	8	9,1	10,0-9,5	10,4
	9	8,9	9,9-9,3	10,2
	10	8,8	9,7-9,2	10,0
	11	8,7	9,5-9,0	9,9
	12	8,5	9,3-8,8	9,8
Прыжки в длину с места (см)	7	140-165	115-139	89-114
	8	154-170	131-153	98-130
	9	157-176	143-156	124-142
	10	160-180	145-160	126-146
	11	165 -182	147-164	128-148
	12	167-184	150-166	130-150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	7	10	8	5
	8	11	9	5
	9	12	10	6
	10	14	11	7
	11	16	12	8
	12	18	13	9
Метание набивного мяча 1 кг Из положения сидя (см)	7	241-320	176-240	80-175
	8	244-324	189-243	108-188
	9	250-329	196-249	117-195
	10	285-360	217-280	133-225
	11	310-390	240-310	148-240
	12	321-415	257-320	163-256

Нормативы по тактической подготовке обучающихся

Таблица 15

№ п/п		Весовые категории и оценка в баллах		
		29-47 кг	53-66 кг	свыше 73 кг
1.	Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например /небольшой замах при ударе/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1 -не выполнения данного технического действия		
2.	Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
3.	Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/ 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		
4.	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой- левой-правой)	5- выполнение без ошибок 4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1- не выполнения данного технического действия		

5.	3 прямых удара левой- левой- правой из боевой стойки	5 - выполнение без ошибок 4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе 3 - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/ 2 - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема 1 - не выполнения данного технического действия
----	---	--