

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г.ПЕВЕК»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол №1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУДО СШ г. Певек № 01-05/32 от 31
августа 2023г.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО БОКСУ***

Программа рассчитана для детей
возраста с 8 до 18 лет
Срок реализации: 8 лет
Тренер-преподаватель:
Евдокимов Игнат Николаевич

*г.Певек
2023 год*

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа образовательной деятельности учреждения разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек»;
- Программой воспитания на 2023 - 2024 учебный год (утверждена приказом и.о.директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г.Певек» от 31.08.2023г. № 01-05/36).

Бокс – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Бокс – эффективное средство всестороннего физического развития. Построенный на активной спортивной борьбе, бокс приучает ребят принимать самостоятельные решения, смело действовать в трудных ситуациях, влияет на развитие смелости, активности и воли к победе.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Данные навыки развивает бокс.

Бокс относится к ситуационным видам спорта. Для бокса характерны переменная мощность работы; изменчивость ситуации, сочетаемая с дефицитом времени. Ситуационные упражнения характеризуются ациклической или смешанной структурой движений, преобладанием динамической скоростно-силовой работы, высокой эмоциональностью.

Весь матч в боксе разбит на небольшие отрезки – трехминутные раунды. Для того, чтобы победить в этих условиях, нужно думать и действовать быстрее своего соперника. Кратковременные атаки, выполненные с максимальной скоростью и силой, составляют основу боксерского поединка.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и равновесие. Большое значение имеет и способность к произвольному мышечному расслаблению.

Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

В отношении ЦНС предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности. Особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга. В зависимости от изменений условий выполнения каких-либо ситуаций в поединке требуется высокая возбудимость и лабильность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов.

Велика роль сенсорных систем: зрительной и слуховой. Имеет значение как центральное зрение, так и периферическое, спортсмену необходимы хорошая острота и глубина зрения, идеальный мышечный баланс глаз, поле зрения. Требуется высокая вестибулярная устойчивость.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела.

Вместе с общими физическими качествами бокс развивает множество психических качеств, таких, как упорство, хладнокровие, смелость и решительность.

Эти **особенности** бокса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Бокс» – физкультурно-спортивная.

Цели программы:

- осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

обучающие:

- научить комплексам упражнений по развитию физических качеств;
- познакомить с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- познакомить с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- научить основным основам поединка по боксу;
- познакомить с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- познакомить с правилами судейства в боксе.

развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать работоспособность и физическую выносливость организма;
- развивать такие физические качества, как быстрота, координация, ловкость, выносливость, сила и скоростно-силовые качества;
- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- формировать умение соблюдать спортивный этикет;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс» не вызывает сомнения в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция.

Кроме того, в последнее время возрос интерес детей и подростков к различным видам единоборств. Бокс является популярным видом спорта среди мальчиков и юношей, их активность и подвижность требует выхода, и занятия в спортивной школе предоставляют возможность выхода нерастраченной энергии в безопасной форме.

Бокс для российского населения является более традиционным, философские основы которого близки народам населяющим территорию России.

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс» была **использована** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: А.О.Акопян; Е.В. Калмыков; В.Г. Г.В. Кургузов; и т.д., 2007 г.)

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 8-18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 8 лет.

Для комплектации групп по боксу по данной программе **не производится отбор** детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу **допускаются все лица с 8 лет**, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1) *Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)* представляет «**стартовый уровень**» и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах *спортивно-оздоровительного этапа* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники бокса.

2) *Этап начальной подготовки* представляет «**базовый уровень**» и предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) *Учебно-тренировочный этап* представляют «**продвинутый уровень**» и предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Бокс»: до 8 лет.

Общий объем программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять 234, 351, 468 часов в год, соответственно 6, 9, 12 часов в неделю.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» реализуется на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г. Певек».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами бокса. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Личностные:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие, так и плохие;
- уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством тренера самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы)

Предметные результаты:

- знать комплексы упражнений по развитию физических качеств;
- познакомиться с комплексами специальной разминки при занятиях боксом;
- знать основные правила проведения боксерских поединков;
- улучшить свою физическую подготовку;
- познакомиться с основными техническими и тактическими приемами бокса;
- укрепить свое здоровье;
- познакомиться с приемами самоконтроля во время занятий боксом;
- уметь тренироваться в коллективе

Метапредметные:

- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью тренера-преподавателя;
- учиться совместно с тренером и другими учениками давать оценку деятельности группы на занятиях;
- уметь организовывать режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель. В период активного отдыха (летнее каникулярное время) обучающиеся занимаются по индивидуальным планам (задания тренера)

1). Спортивно-оздоровительный этап (от 1 года и более):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (6-8 лет / 9-18 лет)	Теория (6-8 лет / 9-18 лет)	Практика (6-8 лет / 9-18 лет)	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	История возникновения и развития бокса	1/1	1/1	-	текущий / беседа
1.2.	Правила ТБ на занятиях в	0,5/0,5	0,5/0,5	-	

	спортивном зале, инвентарь и оборудование				
1.3.	Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль	2/2	2/2	-	
1.4.	Основы техники и тактики бокса	2,5/2,5	2,5/2,5	-	
1.5.	Правила и организация соревнований по боксу	1/1	1/1	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	35/26	-	35/26	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	27/22	-	27/22	
2.3.	Развитие выносливости	32/24	-	32/24	
2.4.	Развитие гибкости	26/18	-	26/18	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно- силовых качеств	32/32	-	32/32	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	32/32	-	32/32	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	15/35	-	15/35	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	8/18	-	8/18	
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	4/4		4/4	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях				
6.1.	Соревнования	8/8	-	8/8	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	4/4	1/1	3/3	промежуточная аттестация / контрольно- переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	4/4	-	4/4	
	Всего	234/234	8/8	226/226	

2). Этап начальной подготовки 1 год обучения (6 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	История возникновения и развития бокса	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Правила ТБ на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-	
1.3.	Влияние физических упражнений на развитие	2	2	-	

	организма. Гигиена и самоконтроль				
1.4.	Основы техники и тактики бокса	2	2	-	
1.5.	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	22	-	22	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	20	-	20	
2.4.	Развитие гибкости	18	-	18	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	32	-	32	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	30	-	30	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	35	-	35	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	23	-	23	
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	8	-	8	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях				
6.1.	Соревнования	10	-	10	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	4	-	4	
	Всего	234	10	224	

3). Этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения (9 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	История возникновения и развития бокса	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Правила ТБ на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-	
1.3.	Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль	2	2	-	
1.4.	Основы техники и тактики бокса	2	2	-	

1.5.	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	24	-	24	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	22	-	22	
2.4.	Развитие гибкости	16	-	16	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	40	-	40	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	36	-	36	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	68	-	78	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	48	-	48	
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	10	-	10	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				
6.1.	Соревнования	23	-	23	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	10		10	
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	14	2	12	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	4	-	4	
	Всего	351	10	341	

4). Учебно-тренировочный этап (12 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	История возникновения и развития бокса	2	2	-	текущий / беседа
1.2.	Правила ТБ на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование	1	1	-	
1.3.	Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль	2	2	-	
1.4.	Основы техники и тактики бокса	3	3	-	
1.5.	Правила и организация соревнований по боксу	2	2	-	

2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	26	-	26	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	24	-	24	
2.4.	Развитие гибкости	22	-	22	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	50	-	50	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	50	-	50	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	124	-	120	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	76	-	76	
5.	Психологическая подготовка				
5.1.	Психологическая подготовка	15	-	15	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				
6.1.	Соревнования	23	-	23	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	10		10	
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	14	2	12	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Медицинское обслуживание	6	-	6	
	Всего	468	12	456	

3.2. Календарный (тематический) план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап
	6-8 лет (6 ч. в нед.)	9-17 лет (6 ч. в нед.)	1-й год (6 ч. в нед.)	2-й, 3-й год (9 ч. в нед.)	1-й - 5-й год (12 ч. в нед.)
Теоретическая подготовка	7	7	8	8	10
Общая физическая подготовка	120	90	78	80	90
Специальная физическая подготовка	64	64	62	76	100
Техническая подготовка	15	35	35	78	124

Тактическая подготовка	8	18	23	48	76
Психологическая подготовка	4	4	8	10	15
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	10
Участие в соревнованиях	8	8	10	23	23
Контрольные испытания	4	4	6	14	14
Медицинское обследование	4	4	4	4	6
Всего часов за 39 недель	234	234	234	351/351	468

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка.

1. История возникновения и развития бокса.

История развития бокса в древнем мире. Широкое отображение бокса в исторических летописях и памятниках народного эпоса. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Виды и характер самобытного бокса у различных народов нашей страны.

2. Правила ТБ на занятиях в спортивном зале, инвентарь и оборудование.

Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Перечень необходимого оборудования и инвентаря для занятий боксом.

3. Влияние физических упражнений на развитие организма. Гигиена и самоконтроль.

Благотворное влияние физических упражнений на работоспособность организма и его здоровье. Развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, скоростно-силовых качеств и ловкости посредством физических упражнений.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена физических упражнений в спорте, ее значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы, режима труда, отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение 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 занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений.

Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения и употребления спиртных напитков.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля, в процессе занятий физической культурой и спортом. Объективные данные: вес, рост, давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие о спортивной форме, утомление и перетренировки.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка, оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке.

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

4. Основы техники и тактики бокса.

Общая характеристика техники боксера. Основные положения боксера: боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксерских ударов и их терминология. Биомеханика основы боксерского удара. Комбинации и серии боксерских ударов. Защита и их классификация. Биомеханика – основы защиты боксеров. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижение боксера - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита – основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Особенности боя против боксера- левши.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: действия боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атаки, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, маневры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонные действия боксера. Тактическая характеристика боя на длинные дистанции. Тактическая характеристика боя на средние дистанции. Тактическая характеристика боя на ближние дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Способы противодействия боксерам американской, польской, английской, кубинской и другим школам бокса. Особенности ведения боя против боксера- левши.

5. Правила и организация соревнований по боксу. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по боксу на первенство округа, школы. Правила соревнований по боксу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Судьи и судейские категории.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

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

1) Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

2) *Общеразвивающие гимнастические упражнения.* Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами (гимнастические палки, булавы, мячи и др.) В различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа). Упражнения с отягощениями (гантели, медицинболы, мешки с песком и др.) – сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном

упоре, в упоре лежа. Подтягивание в смешанном висяе и в висяе прямым и обратным хватом. Лазание по канату с помощью и без помощи ног. Лазание по наклонной гимнастической лестнице. Перемещение по гимнастической стенке в висяе на руках. Упражнения с гантелями (1-2 кг), с медицинболлами (1-3 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. Упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг), в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук для сопротивления партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

3) Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

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

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

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

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

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

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

Приседая на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носки. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа.

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

5) Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе, удержание груза (150-200 гр.) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см., обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть,

подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.

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

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

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

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

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

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

– для мышц рук и плечевого пояса, без предметов индивидуальные и в парах, с гимнастическими палками;

– для мышц туловища, повороты, вращения, наклоны в различных направлениях и положениях;

– перебрасывание набивного мяча: мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу;

– упражнения у гимнастической стенки;

– упражнения со скакалкой: длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин;

– для мышц ног, упражнения без предметов индивидуально и в парах,

- приседания, подскоки, ходьба, бег, прыжки;
- упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия;

- упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

- упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямыми и сбоку, более короткие мешки – прямыми и снизу. Удары по мешку наносятся прямыми, боковыми и снизу, длительными и короткими (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

- упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Груши с песком и опилками – тяжелые и жесткие; наполненные горохом – легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

- упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед;

- упражнения на расслабление мышц: встряхивание рук и ног в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа, в висе, в стойке на руках), из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иррегулярной, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития силовых качеств. Характерное проявление силы у боксера – в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. У боксеров проявляются силовые качества в сочетании с

быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

1) упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2) упражнения, отягощенные весом собственного тела:

– упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);

– упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);

– упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;

– ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела. Например, прыжки с возвышения 25-70 см (и более) с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх.

3) упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция и др.).

4) рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов.

5) статические упражнения в изометрическом режиме

– в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания и т.п.);

– в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий, без использования внешних предметов, в самосопротивлении.

6) упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору, по рыхлому песку, бег против ветра и т.п.)

7) упражнения с использованием сопротивления других предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.)

8) упражнения с противодействием партнера.

Упражнения для развития быстроты действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот

Упражнения для развития выносливости боксера. Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными

«взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. Для развития специальной силовой выносливости используются упражнения, выполняемые в усложненных условиях с различными отягощениями: боксерские манжеты, боксерский пояс.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению воли).

Основная работа происходит на боксерском мешке, груше, скакалке, много времени уделяется «бою с тенью»

Для развития скоростно-силовой выносливости следует чаще использовать спурты по сигналу тренера, а также индивидуальную тренировку.

Упражнения для развития гибкости боксера. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами, в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

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:

- вращения и рывки руками;
- наклоны вперед до касания пальцами пола.
- глубокие приседы с покачиванием вверх-вниз до касания пяток ягодицами;
- упражнения в упоре лежа: отталкиваясь руками смещаем вес тела назад, пытаемся коснуться пола пятками; одну ногу поставить на носок и выполнить по 10 вращений в обе стороны в голеностопном суставе; медленный подход ногами к рукам и др.;
- «мостик»;
- упражнения в наклонах, отклонках, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов

Упражнения для развития ловкости боксера. Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

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

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнения для развития сохранения равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

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

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

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

на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гириями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для расслабления мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

СФП включает:

Легкоатлетические упражнения:

- бег с ускорениями до 10 метров, низкий старт, стартовый разбег,
- повторный бег 3 по 10 м, 3 по 20 м;
- переменный бег;
- прыжки в высоту, в длину с места и с разбега;
- метание теннисного мяча с места, на дальность и в цель.

Элементы акробатики и упражнения на координацию:

– акробатические упражнения: кувырки, стойка на лопатках, на голове, на руках, мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера);

- прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину;
- махи ногами с опорой и без неё в различных направлениях;
- упражнения на гимнастических снарядах, висы, упоры, лазание по канату, ходьба по бревну, скамейке и т.д.;
- упражнения с теннисными мячами Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля)

Гимнастические палки.

- наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной).
- перешагивание и перепрыгивание через палку, круги и выкруты
- упражнения с сопротивлением партнера.

Медицинболы.

- броски мяча руками из-за головы, через голову, между ног.
- броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений;
- соревнования на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на снарядах.

– упражнения на гимнастической стенке, лестнице, канате, шесте, бревне, скамейке, брусках, перекладине, кольцах, коне и др.

Подвижные игры и спортивные игры:

- подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию: «невод», «подвижная цель», «эстафеты с бегом», «эстафеты с прыжками», «перестрелка», «борьба за мяч», «пятнашки»;
- футбол, гандбол, баскетбол.

Технико-тактическая подготовка

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи – победу над противником:

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; перемещение веса тела в 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, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные:

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

2) наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

3) оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакующий принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные.

Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:

- соревнования по боксу
- товарищеские встречи
- судейская практика.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся;
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении – «Справка».

Формами промежуточной аттестации являются:

1) контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

2) учет результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учет победителей и призеров соревнований.

3) учет личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

1. бег на 20 м;
2. прыжки в длину с места;
3. челночный бег 3x10 м;
4. прыжки со скакалкой одинарные за 45с;

5. прыжки со скакалкой двойные за 45с
6. бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы;
7. сгибание рук в упоре лежа;
8. подтягивание из виса;

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности: количество ударов на снаряде за 1 мин.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технико-тактической подготовленности.

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом.

Уметь проводить учебный и соревновательный поединок с выполнением заданий и установок тренера.

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера: какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы 6-8 лет / 9-17 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	7/7	2/2	1/1	0/1	-	0/1	1/1	1/1	1/0	1/0
2	Общая физическая подготовка	120/90	15/11	16/12	14/10	12/10	13/9	12/8	13/10	12/10	13/10
3	Специальная физическая подготовка	64/64	7/7	8/8	7/7	6/6	6/6	8/8	8/8	7/7	7/7
4	Техническая подготовка	15/35	1/4	1/4	2/4	2/4	2/4	1/3	2/4	2/4	2/4
5	Тактическая подготовка	8/18	0/1	0/1	1/2	2/2	2/3	1/3	1/2	1/2	1/2
6	Психологическая подготовка	4/4	-	-	1/1	1/1	-	1/1	-	1/0	0/1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	8/8	-	-	1/1	2/2	1/1	-	1/1	2/1	1/2
9	Контрольные испытания	4/4	-	-	-	2/2	2/2	-	-	2/2	2/2

10	Медицинское обследование	4/4	1/1	-	-	2/2	-	-	-	-	1/1
11	ИТОГО	234/234	26/26	26/26	26/26	27/27	26/26	24/24	26/26	26/26	27/27

2. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки первого года обучения (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	78	10	10	9	8	8	9	9	8	7
3	Специальная физическая подготовка	62	8	7	7	6	7	7	7	6	7
4	Техническая подготовка	35	4	4	4	3	4	4	4	4	4
5	Тактическая подготовка	23	2	2	3	3	2	2	3	3	3
6	Психологическая подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	10	-	1	1	1	2	-	1	2	2
9	Контрольные испытания	6	-	-	-	2	1	-	-	1	2
10	Медицинское обследование	4	1	-	-	2	-	-	-	-	1
11	ИТОГО	234	26	26	26	27	26	24	26	26	27

3. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения (тренировочная нагрузка 9 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	8	2	1	1	1		1	1	1	
2	Общая физическая подготовка	80	12	11	10	7	7	10	9	8	6
3	Специальная физическая подготовка	76	9	9	9	7	8	8	9	8	9

4	Техническая подготовка	78	8	9	9	8	8	9	10	8	9
5	Тактическая подготовка	48	5	5	6	6	5	5	5	6	5
6	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	2	1	1	1	1
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	1	1	2	2	-	1	1	2
8	Участие в соревнованиях	23	1	2	3	3	3	2	3	3	3
9	Контрольные испытания	14	-	-	-	3	4	-	-	3	4
10	Медицинское обследование	4	1	-	-	2	-	-	-	-	1
11	ИТОГО	351	39	39	40	40	39	36	39	39	40

4. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для учебно-тренировочных групп (тренировочная нагрузка 12 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	10	2	2	1	-	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	90	13	12	11	10	10	8	10	8	8
3	Специальная физическая подготовка	100	12	12	12	10	10	12	11	10	11
4	Техническая подготовка	124	14	15	15	12	12	14	15	14	13
5	Тактическая подготовка	76	7	9	8	8	9	9	9	9	8
6	Психологическая подготовка	15	1	1	1	2	2	2	2	2	2
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	-	1	2	2	-	2	2	1
8	Участие в соревнованиях	23	1	2	3	3	3	2	3	3	3
9	Контрольные испытания	14	-	-	-	3	4	-	-	3	4
10	Медицинское обследование	6	2	-	-	2	-	-	-	-	2
11	ИТОГО	468	52	53	52	52	53	48	53	52	53

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы занятий.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса на отделении бокса – специальное практическое занятие, учебные бои, соревнования, тестирование физического развития. Организуются также занятия общей и специальной физической подготовки, игровые и теоретические – лекции и беседы, просмотры видеофильмов.

Приемы и методы организации учебного процесса.

Словесные методы применяются для сообщения теоретических сведений, а также для создания представления у детей об изучаемом техническом или тактическом приёме. Такие занятия проходят в форме бесед, объяснений, комментариев и обсуждений.

На практических занятиях широко применяются следующие методы обучения: упражнения, выполнения самостоятельных заданий, тренировка, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

При организации детей во время занятий используются **методы:**

- фронтальный метод
- поточный метод
- метод групповых занятий
- круговой метод
- метод индивидуальных заданий

Технологии:

- игровая
- коммуникативная
- личностно-ориентированная

Основной формой проведения занятия является **тренировочное занятие.**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Режим занятий:

Этап подготовки	Год обучения	Режим реализации	Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)	Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)	Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
Группы начальной подготовки	1 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
	2 и 3 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 3 раза в неделю	9	351

Учебно-тренировочные группы	1 – 5 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 4 раза в неделю	12	468
-----------------------------	-----------	---------------------------------------------	---------------------------------------	----	-----

8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный российский национальный воспитательный идеал – высоко нравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:

усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Виды, формы воспитательной работы

Используются различные формы проведения мероприятий: собрание, общешкольные мероприятия, конкурсы, игры, тематические выставки творческих работ, акции, консультации, разъяснительные беседы и др.

Ожидаемые результаты:

осознание российской гражданской идентичности,
сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,
готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,

наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,

сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

9. Материально-технические условия реализации программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5

4.	Ринг боксерский (6 х 6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисный	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Скамейка гимнастическая	штук	5
13.	Скакалка гимнастическая	штук	15
14.	Стенка гимнастическая	штук	6
15.	Штанга тренировочная	комплект	2
16.	Весы до 150 кг	штук	1
17.	Гонг боксерский	штук	1
18.	Секундомер	штук	2
19.	Стенд информационный	штук	1
20.	Часы стрелочные информационные	штук	1
21.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
22.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Перчатки боксерские	пара	24
2.	Перчатки боксерские снарядные	пара	15
3.	Шлем боксерский	штук	15

Кадровое обеспечение программы: программу реализует тренер-преподаватель

10. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
---------------------------	-----------

Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Учебно-методическое и организационное обеспечение программы.

- Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.:,2008
- Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
- Бокс. Энциклопедия / Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
- Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
- Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72 с.
- Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
- Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.:,2009
- Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. (Издание 2-е, переработанное и дополненное. – СПб.: Шатон, 2010. – 190 стр.
- Щитов В. Бокс для начинающих. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 448 стр.
- Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008

Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке по годам обучения (юноши)

№	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)		
		1-й год	2-й год	3-й год
1.	Бег 20м, с	4,2	4,0	3,9
2.	Челночный бег 3x10м, с	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160	174	190
4.	Сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	10	15	20
5.	Подтягивание, кол-во раз	5	8	10
6.	Бросок набивного мяча (3кг) вперед из-за головы, м	4.0	4.5	5.0
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45с, кол-во	70	80	100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45с, кол-во раз	30	45	68
9.	Количество ударов на снаряде за 1 мин	85	95	105