



## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	5
3.	Планируемые результаты	7
4.	Учебный план	8
5.	Методическая часть	12
5.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	12
5.2	Основная и Специальная Физическая подготовка	15
5.3	Техническая и Тактическая подготовка	20
5.4	Соревновательная деятельность	24
5.5	Восстановительные мероприятия	24
5.6	Психологическая подготовка	25
6.	Аттестация	25
6.1	Контрольные испытания и нормативы	28
7.	Условия реализации программы	30
8.	Рабочая программа воспитания	34
9.	Техника безопасности для обучающихся на учебно-тренировочных занятиях	38
10.	Список литературы	40
11.	Приложения к программе Календарно-тематический план (приложение 1) Подвижные игры( приложение 2) Методика обучения техники и тактики бокса (приложение 3)	41

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа - «Бокс» (далее по тексту - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана согласно:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлению Администрации Курской области от 15.08.2019 г № 764-па «О реализации мероприятий, направленных на создание новых мест дополнительного образования детей в Курской области»
- Закон Курской области от 09 декабря 2013 года № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Правительства РФ от 28 октября 2013 г. № 966 "О лицензировании образовательной деятельности";
- Приказа Минобрнауки России от 22.12.2014 № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре»;
- Постановление от 28 сентября 2020 г № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- В соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Устав МБОУ ДО «Рыльская ДЮСШ» от 06 апреля 2015 года (с изменениями и дополнениями)

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

Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

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

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнении контрольных нормативов.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Новизна** данной программы опирается на понимание приоритетности работы, направленной на развитие интеллекта, морально – волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей учащихся на основе их собственной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных способностей, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку учащегося, и его оценку в глазах сверстников и окружающих.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

**Адресат программы** – дети и подростки в возрасте от 5 до 18 лет. В группу принимаются все желающие заниматься боксом и не имеющие

медицинских противопоказаний.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью решения современных проблем:

- проблема физического и нравственного воспитания обучающихся;
- проблема патриотического воспитания молодежи и подготовки её к службе в армии;
- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;
- проблема профилактики наркомании и алкоголизма;
- проблема сохранения и развития единоборства в России.

**Уровень освоения** программы : базовый

**Срок освоения** программы: 3 года.

**Объем программы:** Программа рассчитана на 36 учебных недель, 6 недель летне-оздоровительный период. Режим тренировочной работы в группах составляет 6 часов в неделю (216 часов в год).

**Форма обучения** очная.

Основными формами занятий являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных видеофильмов;
- контрольные испытания;
- участие в соревнованиях по боксу;
- проведение учебно-тренировочных сборов;

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа с обязательным 10-минутным перерывом после 45 минут занятий.

Занятия могут проводиться в любой день недели. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

**Цель программы** - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи**, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

**Обучающие:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе,
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

#### **Развивающие:**

- гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающегося;
- развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья обучающихся и профилактика различных заболеваний.

#### **Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.)

#### **Выполнение задач поставленных программой предусматривает:**

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

#### **Основополагающие принципы программы:**

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической,

теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### **3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В результате прохождения программы

**обучающиеся должны знать:**

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом, особенности развития
- избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования,
- принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- стили и манеры ведения боя;
- правила соревнований по боксу.
- **Обучающиеся должны уметь:**
- владеть практическими навыками техники и тактики одиночных ударов, ведения боя на дальней, средней, ближней дистанции;
- быть всесторонне физически подготовлены;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- демонстрировать высокий уровень умственной работоспособности;
- действовать в соответствии с правилами спортивной этики, быть дисциплинированными, преданными своему коллективу;
- осознанно относиться к укреплению здоровья, повышению уровня самостоятельности, самоконтроля, самооценки;
- стремиться к достижению оптимальных спортивных результатов.

Критерий успешности определяется активностью обучающегося по посещению практических занятий и результатами, полученными в процессе соревнований, товарищеских встреч, согласно программе и проводимых в каникулярное и летнее время.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит рост достижений обучающихся, участие в соревнованиях.

Косвенными критериями служат: создание стабильного коллектива команды, заинтересованность обучающихся, развитие чувства ответственности и товарищества.

Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся соревнования.

Проверка усвоения дополнительной общеразвивающей программы проводится в течение всего процесса обучения.

Срок реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на 648 часов, 36 учебных недель в год, по 6 часов в неделю. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

## 4.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Годовой учебный план-график

Начало учебного года	формирование учебных групп для зачисления в ДЮСШ с 01 сентября по 15 октября учебного года
Продолжительность учебного года	Спортивно-оздоровительный этап обучения - 36 недели Окончание учебного года - 31 мая
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя, с одним выходным днем - воскресенье
Режим работы учебных занятий	Учебные занятия проводятся с 14.00 до 21.30 часов в понедельник - суббота



Каникулярными днями являются	1-10 января. (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).
Праздничные дни	4 ноября 23 февраля 8 марта 1, 9 мая 12 июня
Длительность учебно-тренировочного занятия	Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 минут. Режим занятий в группах разрабатывается тренером преподавателем и утверждается администрацией ДЮСШ.
Основные формы образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; Тестирование и медицинский контроль; ✓ Участие в соревнованиях, , турнирах, учебно-тренировочных сборах; Летний спортивно-оздоровительный лагерь
Промежуточная аттестация	Декабрь май
Продолжительность летнего оздоровительного периода	с 01 июня по 30 июля

### *Учебно-тематический план для групп 1 года обучения*

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			<b>6</b>
	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1		
	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего	1		

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения	1		
Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	1		

	Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена боксеров, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня занимающихся спортом, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.	1		
	Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по боксу	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>			<b>86</b>
	строевые команды	1	5	6
	акробатические упражнения	1	19	20
	упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия	1	19	20
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	19	20
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	19	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			<b>46</b>
	упражнения со скакалкой	1	7	8
	имитационные упражнения	1	7	8
	упражнения на боксерских снарядах	1	14	15
	упражнения на боксерских лапах с тренером	1	14	15
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>			<b>64</b>
	обучение боевой стойке и передвижениям	1	15	16
	обучение прямым ударам левой и правой в голову и защитным действиям от них, практическое применение	1	19	20
	обучение прямым ударам в туловище (одиночные, двойные и серийные) и защитным действиям от них, практическое применение	1	22	23
	изучение тактики ведения боя на дальней, средней и ближней дистанциях	1	4	5

5.	Участие в соревнованиях	-	4	4
6.	Психологическая подготовка	1	1	2
7.	Контрольно-переводные нормативы	-	6	6
8.	Медицинское обследование	-	2	2
<b>ИТОГО (ч)</b>		20	196	<b>216</b>

### *Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения*

№	Содержание	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>			<b>6</b>
	Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.	1		
	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	1		
	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.	1		
	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.	1		
	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.	1		
	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка:</b>			<b>70</b>
	акробатические упражнения	1	8	9
	беговые, прыжковые упражнения	1	10	11
	упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, равновесия	1	11	12
	общеразвивающие упражнения без предметов	1	9	10
	общеразвивающие упражнения с предметами	1	9	10
	упражнения на гимнастических снарядах	1	7	8
	спортивные и подвижные игры, эстафеты	2	9	10
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			<b>46</b>
	упражнения со скакалкой	1	5	6
	имитационные упражнения	1	5	6
	упражнения с набивным мячом (в парах)	1	5	6
	упражнения на боксерских снарядах	1	9	10
	упражнения на боксерских лапах с тренером	1	7	8

	упражнения в условных и вольных боях в паре с партнером	1	9	10
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>			<b>80</b>
	обучение боковым ударам в голову и защитным действиям от них, практическое применение	1	9	10
	совершенствование прямых ударов в голову(одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение	1	13	14
	совершенствование прямых ударов в туловище(одиночные, двойные и серийные) и защитных действий от них, практическое применение	1	13	14
	изучение серий из прямых и боковых ударов, практическое применение	1	13	14
	обучение коротким ударам снизу в туловище	1	13	14
	совершенствование тактики ведения боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях	1	13	14
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	-	4	<b>4</b>
<b>7.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	1	1	<b>2</b>
<b>8.</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>	-	6	<b>6</b>
<b>9.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	-	2	<b>2</b>
<b>ИТОГО (ч)</b>				<b>216</b>

## 5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки боксёров: общую физическую, специальную физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировочных занятий, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием здоровья спортсменов. А также воспитательная работа.

### 5.1 Теоретические основы физической культуры и спорта

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

изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по боксу.

### **Темы занятий для детей 1 года обучения**

Темы занятий: Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

История развития бокса в древнем мире. История развития бокса и России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Оборудование и инвентарь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена боксеров, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня занимающихся спортом, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании.

Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по боксу.

### **Темы занятий для детей 2и 3 года обучения**

Вводное Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

Исторические аспекты развития бокса в России.

Теория: Характеристика бокса. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Зарождение и история развития бокса в России.

Единая всероссийская спортивная классификация.

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных боксёров. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов.

Теория: Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища.

Общая гигиеническая характеристика учебно-тренировочных занятий, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу. Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров.

Теория: Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе подготовки боксёров. Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении, как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксёров. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий боксом, оказание первой помощи, спортивный массаж.

Теория: Виды и причины травматизма при занятиях боксом. Травмы верхних конечностей, пальцев, поясно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щёк, ушных раковин. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления. Нокаут, его физиологическая характеристика. Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти. Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже.

Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

## **5.2 Общая и специальная физическая подготовка**

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

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

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

*Строевые упражнения.*

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

Элементы акробатики: Кувырки 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.

Подвижные игры и игровые упражнения; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### *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 - поднимание ног вверх

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

*Упражнения в равновесии.*

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. 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 партнёров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках.

Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

*Упражнения для развития выносливости.*

Развитие специальной выносливости 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.

Многоразовое 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.

### **5.3 Техничко-тактическая подготовка.**

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

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

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; сайдстепом;
- 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.

## **5.4 Соревновательная деятельность**

Контрольные игры и соревнования проводятся в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий.

## **5.5 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 так же в период напряжённых тренировок.

### **5.6 психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование таких психологических функций и качеств звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе направлена на преодоление чувства боязни, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

### **6. АТТЕСТАЦИЯ**

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по общей и специальной физической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия - зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

**Оценка текущего контроля успеваемости** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья - «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 12 занятий подряд и не более 20 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

**Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.**

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

### **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации является обязательной.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя сдачу тестов по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по общей и специальной физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл - если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, улучшив результат. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет» / «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена» / «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической

подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке, улучшив результат.

В начале года (сентябрь) учебного года проводится входная диагностика, в середине учебного года – текущая диагностика, и в конце (май) учебного года обязательно итоговая диагностика. По результатам диагностики в начале, в середине и в конце учебного года выводятся динамика, и подводятся общие итоги с учетом спортивных достижений.

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

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контр.	перевод.	контр.	перевод.	контр.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча						
- сильнейшей рукой	2,5	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5
- слабой рукой	2,0	2,5	2,0	2,5	2,5	2,8

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

*Челночный бег 3\*10 м.* В забеге могут участвовать один или два обучающихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторым и кладет его также за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

*Прыжки в длину с места.* Проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке,

расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Сгибание рук в упоре лежа.* Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

*Толчок набивного мяча руками* из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

***Нормативы по тактической  
подготовке обучающихся***

№ 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».	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема /например руки опущены/</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>
4.	3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой-левой-правой)	<p>5- выполнение без ошибок</p> <p>4- с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3- с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/</p> <p>2- с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1- не выполнения данного технического действия</p>
5.	3 прямых удара левой-левой-правой из боевой стойки	<p>5 - выполнение без ошибок</p> <p>4 - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема например небольшой замах при ударе</p> <p>3 - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом/</p> <p>2 - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема</p> <p>1 - не выполнения данного технического действия</p>

## **7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Организационно - педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере, занятия по подготовке и

сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

### **Организация тренировочного процесса**

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

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

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

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

### **Информационно-методическое обеспечение**

В основе обучения боксу лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

Методы и приемы обучения:

- наглядный (полный и частичный показ упражнения педагогом, обучающимся, просмотр видеоматериала, схемы комплексов движений и др.);
- словесный (указания педагога, объяснение нового материала, словесная инструкция, беседа, рассказ и др.);
- практический (физическая разминка, зеркальное выполнение движений, самостоятельное выполнение различных упражнений, показательные выступления).

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- спортивно-ролевая игра;
- сдача контрольных нормативов;

- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога);
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы)

### **Структура занятия**

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

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



выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

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

## **Оборудование и спортивный инвентарь**

№ п/п	Наименование
1.	Груша боксерская набивная
2.	Груша боксерская пневматическая
3.	Мешок боксерский
4.	Ринг боксерский
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)
6.	Лапы боксерские
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг
8.	Мат гимнастический
9.	Мяч баскетбольный
10.	Мяч теннисный
11.	Мяч футбольный
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
13.	Платформа для подвески боксерских груш
14.	Скамейка гимнастическая
15.	Скакалка гимнастическая
16.	Стенка гимнастическая
17.	Штанга тренировочная
18.	Весы до 150 кг
19.	Гонг боксерский
20.	Секундомер
21.	Стенд информационный
22.	Перчатки боксерские
23.	Перчатки боксерские снарядные
24.	Шлем боксерский

**Кадровое обеспечение:** Тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по дополнительной образовательной программе базового уровня «Бокс» имеет высшее образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности.

## **8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.**

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные особенности развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

**Цель:** создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. В центре программы воспитания находится личностное развитие обучающихся, формирование у них системных знаний о различных аспектах развития России и мира. Приобщение к традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.

### **Задачи:**

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

### **Основные направления деятельности.**

- Создание и объединение детей в спортивные коллективы;
- изучение мнений, интересов детей, родителей (законных

представителей), тренеров-преподавателей;

- изучение состава обучающихся, выявление родительского актива;
- изучение социума;
- подбор и расстановка кадров;
- повышение профессионального роста тренеров-преподавателей, создание основы для развития спортивных успехов.

#### **Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);

- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);

- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

#### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея спортивного объединения, школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащихся, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение, это будет укреплять дисциплину, и повышать авторитет тренера-преподавателя.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой, и их выполнение не представляет для них особого труда.

Основное содержание психологической подготовки ребенка состоит в следующем:

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств: «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений,

анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

### **Планируемые результаты воспитательной работы:**

- Занять обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличилась эффективность воспитательной работы в группах.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>
1.	Беседа с воспитанниками «Правила внутреннего распорядка обучающихся МБОУ ДО «Рыльская «ДЮСШ»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь январь
3.	Установить распорядок дежурств по уборке мест занятий после тренировки	сентябрь-июль
4.	Проведение родительских собраний	сентябрь, декабрь, март, июнь
5.	Индивидуальные беседы с родителями	по необходимости
6.	Контроль за успеваемостью воспитанников	постоянно в течение года
7.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	согласно Календарю спортивно- массовых мероприятий

8.	Участие в показательных выступлениях и открытых мероприятиях	в течение года
9.	Посещение учебно-тренировочных занятий, соревнований, мастер - классов старших воспитанников	в течение года
10.	Встречи с выпускниками ДЮСШ, достигших высоких спортивных результатов	в течение года
11.	Традиционные чаепития, посвященные праздничным датам, дням рождения обучающихся	по календарю
12.	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	октябрь
13.	Беседа: «Осторожно – тонкий лед».	ноябрь
14.	Беседа о мерах пожарной безопасности в период новогодних и рождественских праздников	декабрь
15.	Беседа: «Действия во время непогоды, сильный ветер, метель»	январь
16.	Беседа о правилах поведения на водоемах зимой во время оттепели	февраль
17.	Профилактическая беседа о вреде курения и приема алкогольных напитков	март
18.	Беседа «Профилактика детского травматизма в быту»	апрель
19.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
20.	Организация работы с обучающимися в летний период (походы, экскурсии и др.)	июнь, июль

## **9. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНОГО ЗАЛА И СПОРТИВНОЙ ПЛОЩАДКИ**

### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по боксу допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
- 1.4. На ринге не должны находиться посторонние лица, и спортсмены занимающиеся другими видами спорта.
- 1.5. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении на скользком полу;
  - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.6. При проведении занятий по боксу должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.8. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму соответствующую действующим требованиям.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с воспитанниками соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Выходить из спортзала полностью одетыми.

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010.
3. Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.
5. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под.общ.ред.Б.И.Бутенко и др. – М.: 1985.
6. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.-М., 1995.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.
9. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

### Интернет источники

1. Официальный сайт Министерства спорта РФ  
[URL:http://www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
2. Официальный сайт Федерации бокса РФ [URL:http://www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)

### Литература для учащихся:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Терра спорт, 1998.
2. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.
3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.



**Приложение 1**

**Примерный Календарно-тематический план для групп 1 года  
обучения 216 часов**

Месяц	№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	1 02	2	Вводное занятия. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
	2 05	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	3 07	2	Теория. Ходьба, специальная	Стадион	Текущий
			ходьба, бег, кроссовый бег		контроль
	4 09	2	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Зал бокса	Текущий контроль
	5 12	2	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	Спортивный зал Зал бокса	Текущий контроль
	6 14	2	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	7 16	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	8 19	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
	9 21	2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Зал бокса	Текущий контроль
	10 23	2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Зал бокса	Текущий контроль
	11 26	2	Подвижные и спортивные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
	12 28	2	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион	Текущий контроль
	13 30	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
Октябрь	14 03	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	15 05	2	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль

	16 07	2	Выполнение упражнений. Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	Зал бокса	Текущий контроль
	17 10	2	Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
	18 12	2	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции	Зал бокса	Текущий контроль
	19 14	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	20 17	2	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	Стадион	Текущий контроль

			штангой. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.		
	21 19	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
	22 21	2	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	23 24	2	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	24 26	2	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	25 28	2	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	26 31	2	Специальные упражнения для развития боксерской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
Ноябрь	27  02	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег	Зал бокса	Текущий контроль

28 07	2	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
2909	2	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
30 11	2	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
31 14	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
32 16	2	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
33 18	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча,	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

		набивных мячей		
34 21	2	Боевые дистанции. Общеподготовительные специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
35 23	2	Методические приемы обучения техники ударов, защит и контрударов. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
36 25	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
37 28	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса	Текущий контроль
38 30	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
Декабрь	39 02	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Текущий контроль Текущий контроль
	40 05	2	Теория. Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	Зал бокса Текущий контроль

41 07	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
42 09	2	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
43 12	2	Групповые усвоения приемапод общую команду тренеров одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
44 14	2	Групповые усвоения приемапод общую команду тренеров двушеренговом строю (с партнером). Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
45 16	2	Участие в спаррингах, ОФП	Зал бокса	Текущий контроль
46	2	Прыжки с места, с разбега в	Зал бокса	Текущий

102 часа	19		длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	контроль
	47 21	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	48 23	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	49 26	2	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
	50 28	2	Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами	Зал бокса	Текущий контроль
	51 30	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
Январь	52 09	2	Теория. общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	53 11	2	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль

	54 13	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	55 16	2	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	56 18	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Зал бокса Зал бокса	Текущий контроль
	57 20	2	Теория. Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	58 23	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	59 25	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	60 27	2	Имитация прямых ударов из	Зал бокса	Текущий

			учебной стойки. Эстафеты	Спортивный зал	контроль
	61 30	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Зал бокса	Текущий контроль
февраль	62 01	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	63 03	2	Продолжить обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль
	64 06	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	65 08	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда.	Зал бокса	Текущий контроль
	66 10	2	Теория Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	67 13	2	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль

	68 15	2	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	69 17	2	Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	70 20	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Зал бокса	Текущий контроль
	71 22	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения.	Зал бокса	Текущий контроль
	72 27	2	Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
март	73 01	2	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий, лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль

			Бой с тенью		
	74 03	2	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
	75 06	2	Упражнения с теннисным мячом, набивными мячами, спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
	76 10	2	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	77 13	2	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Зал бокса	Текущий контроль
	78 15	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	79 17	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	80 20	2	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

	81 22	2	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	Зал бокса	Текущий контроль
	82 24	2	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны инырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	83 27	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны инырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	84 29	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	85 31	2	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
апрель	86 03	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	87 05	2	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	88	2	Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий

	07		Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.		контроль
	89 10	2	Теория. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	90 12	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	91 14	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
	92 17	2	Защиты, контратаки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	93 19	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса	Текущий контроль
	94 21	2	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

	95 24	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	96 26	2	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)	Зал бокса	Текущий контроль
	97 28	2	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
май	98 03	2	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	99 05	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	100 10	2	Упражнения с набивными мячами. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	101 12	2	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
	102 15	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости,	Зал бокса	Текущий

			ловкости. Удары прямой левой и правой.		контроль
	103 17	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	104 19	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	105 22	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
	106 24	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Зал бокса	Текущий контроль



	107 26	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера).Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	108 29	2	Контрольно - переводныенормативы	Зал бокса Спортивный зал	Зачет
<b>ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 36 ЧАСОВ</b>					
июнь	1 02	2	Теория: по правилам пожарнойбезопасности; - по правилам электробезопасности; Практика :Имитация прямых ударов учебной стойки. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
	2 05	2	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Стадион	Текущий контроль
	3 07	2	Теория :по правилам дорожно-транспортной безопасности практика: Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	стадион	Текущий контроль
	4 09	2	Спортивные праздник посвященный дню семьи , любви и верности	стадион	Текущий контроль
	5 14	2	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнегобая. Упражнения на снарядах	Стадион	Текущий контроль
	6 16	2	Викторина «Знатоки бокса правила бокса» Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости,ловкости	стадион	Текущий контроль
	7 19	2	Работа с обучающимися по профилактике СПИДа, наркомании и других зависимостей, пропаганде здорового образа жизни. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
	8 21	2	Эстафеты. Имитационные	стадион	Текущий

			упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, наместе, бой с тенью).		контроль
	9 23	2	Акция посвященная» Всемирному олимпийскому дню» Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	10 26	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
	11 28	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	12 30	2	Работа с обучающимися по профилактике правонарушений несовершеннолетних и экстремизма Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Стадион	Текущий контроль
июль	13 03	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	стадион	Текущий контроль
	14 05	2	Беседа по профилактике и предотвращению укусов клещей. Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	стадион	Текущий контроль
	15 07	2	Спортивные праздник посвященный дню семьи , любви и верности	Стадион	Текущий контроль
	16 10	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Стадион	Текущий контроль
	17 12	2	Поход Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	На берегу реки	Текущий контроль
	18 14	2	Поход Подвижные испортивные игры.	На берегу реки	Текущий контроль

**Учебно-тематический план для групп 2, 3 года обучения**

Месяц	№ занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	1 02	2	Теория. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	2 05	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	3 07	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
	4 09	2	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	Зал бокса	Текущий контроль
	5 12	2	Эстафеты. Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью).	Спортивный зал Зал бокса	Текущий контроль
	6 14	2	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	7 16	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	8 19	2	Контрольные нормативы	Спортивный зал	Зачет
	9	2	Специальные упражнения для	Зал бокса	Текущий

	21		развития силы, силовой выносливости		контроль
	10 23	2	Теория. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса	Текущий контроль
	11 26	2	Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	12 28	2	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Стадион	Текущий контроль
	13 30	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
Октябрь	14 3	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	15 5	2	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	16 7	2	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.	Зал бокса	Текущий контроль

17 10	2	Подвижные и спортивные игры	Зал бокса	Текущий контроль
18 12	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
19 14	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
20 17	2	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег.	Стадион Зал бокса	Текущий контроль
21 19	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
22 21	2	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Подвижные и спортивные игры.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
23 24	2	Специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости. Эстафеты	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
24 26	2	Специальные упражнения для развития общей выносливости. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
25	2	Специальные упражнения для	Зал бокса	Текущий

	28		развития общей выносливости. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Спортивный зал	контроль
	26 31	2	Специальные упражнения для развития боксёрской выносливости. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
Ноябрь	27 02	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Спортивный зал	Текущий контроль
	28 07	2	Теория. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	29 09	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции). Боевая стойка боксера. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

	30 11	2	Боевая стойка боксера. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	31 14	2	Передвижения, техника передвижения шагами. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	32 16	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	33 18	2	Передвижения, техника передвижения шагами Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	34 21	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	35 23	2	Боевые дистанции. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	36 25	2	Методические приемы обучения техники ударов, защиты и контрударов. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	37 28	2	Прыжки с места, с разбега в длину, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль

Декабрь	38 30	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса	Текущий контроль
	39 02	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям. Эстафеты.	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	40 05	2	Теория. Обучение прямым одиночным ударам, простыми атакам, комбинациям. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Зал бокса Спортивный зал	Текущий контроль
	41 07	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	42 09	2	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	43 12	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль

44 14	2	Обучение защитным действиям, контрудары, Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
45 16	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
46 19	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости Спортивные игры.	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
47 21	2	Участие в спаррингах, ОФП	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
48 23	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
49 26	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
50 28	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и	Зал бокса	Текущий контроль

			специальные упражнения		
	51 30	2	Прыжки в длину с места, прыжки с преодолением препятствий. Спарринги	Зал бокса	Текущий контроль
Январь	52 09	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
	53 11	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	54 13	2	Теория. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	55 16	2	Прыжки с места в длину, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	56 18	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль

	57 20	2	Упражнения с отягощениями. Метание теннисного мяча, набивных мячей	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
	58 23	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	59 25	2	Упражнения с отягощениями. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
	60 27	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом, лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	61 30	2	Обучение защитным действиям, контрудары. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль

Февраль	62 01	2	Условный бой с ограниченными конкретными заданиями действий партнеров. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	63 03	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	64 06	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	65 08	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
	66 10	2	Ходьба, специальная ходьба, бег, продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда	Зал бокса	Текущий контроль
	67 13	2	Упражнения на снарядах. Метание теннисного мяча, набивных мячей.	Зал бокса	Текущий контроль
	68 15	2	Упражнения с отягощениями. Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий	Зал бокса	Текущий контроль
	69 17	2	Теория. Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	70 20	2	Продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль

	71 22	2	Прыжки с места, прыжки с преодолением препятствий. Выполнение упражнений. Удары и простые атаки. Двойные удары на месте.	Зал бокса	Текущий контроль
	72 27	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
Март	73 01	2	Вольный бой. Прыжки с места, прыжки с преодолением	Зал бокса	Текущий контроль

			препятствий, лесенка. Бой с тенью		
	74 03	2	Упражнения на снарядах. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
	75 06	2	Эстафеты. Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	76 10	2	Теория. Учебная стойка боксера. Участие в спаррингах	Зал бокса	Текущий контроль
	77 13	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, Прямые, боковые удары и удары снизу, а также защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	78 15	2	Упражнения на снарядах. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	79 17	2	Подвижные и спортивные игры. Лесенка	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
	80 20	2	Упражнения на снарядах. Общеподготовительные и специальные упражнения. Контрудары	Зал бокса	Текущий контроль
	81 22	2	Эстафеты. Контрудары. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	82 24	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Защитные действия (уклоны и нырки).	Зал бокса	Текущий контроль
	83 27	2	Упражнения на снарядах. Упражнения с теннисным мячом, набивным мячом. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	84 29	2	Боевая стойка боксера, передвижения, дистанции. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль



	85 31	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
Апрель	86 03	2	Упражнения на снарядах Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	87 05	2	Удары прямой левой и правой. Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях.	Зал бокса	Текущий контроль

			Ведение ближнего боя.		
	88 07	2	Подвижные и спортивные игры	Спортивный	Текущий контроль
	89 10	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Прыжки. Лесенка	Зал бокса	Текущий контроль
	90 12	2	Обучение прямым ударам и простым атакам. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
	91 14	2	Защиты, контратаки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	92 17	2	Упражнения с отягощениями. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Спортивный	Текущий контроль
	93 19	2	Упражнения на снарядах Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
	94 21	2	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Зал бокса	Текущий контроль
	95 24	2	Выполнение упражнений. Групповые усвоения приема под общую команду тренера в двухшеренговом строю (с партнером)	Зал бокса	Текущий контроль
	96 26	2	Упражнения с отягощениями. Общеподготовительные и специальные упражнения	Зал бокса	Текущий контроль
	97 28	2	Общеподготовительные и специальные упражнения Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль
Май	98 03	2	.Изучение прямых, боковых ударов и ударов снизу. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль

99 05	2	Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя. Упражнения на снарядах	Зал бокса	Текущий контроль
100 10	2	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Зал бокса	Текущий контроль
101 12	2	Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Зал бокса Спортивный	Текущий контроль

	102 15	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Зал бокса	Текущий контроль
	103 17	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	104 19	2	Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	Зал бокса	Текущий контроль
	105 22	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одно шеренговом строю (без партнера).	Зал бокса	Текущий контроль
	106 24	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Зал бокса	Текущий контроль
	107 26	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Зал бокса	Текущий контроль
	108 29	2	Контрольно - переводные нормативы	Зал бокса Спортивный зал	Зачет
	<b>ЛЕТНЕ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 36 ЧАСОВ</b>				
июнь	1 2	2	Теория: по правилам пожарной безопасности; - по правилам электробезопасности Различные комбинации в боксе. Ведение комбинаций ударов на различных боксерских дистанциях. Ведение ближнего боя.	стадион	Текущий контроль

	2 5	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Стадион	Текущий контроль
	3 7	2	Теория :по правилам дорожно-транспортной безопасности Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	4 9	2	Спортивные праздник посвященный дню семьи , любви и верности Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости. Удары прямой левой и правой.	Стадион	Текущий контроль
	5 14	2	Групповые усвоения приема под общую команду тренера в одношеренговом строю (без партнера). Общеподготовительные и специальные упражнения	Стадион	Текущий контроль
	6 16	2	Викторина «Знатоки бокса правила бокса» Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка.	Стадион	Текущий контроль
	7 19	2	Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
	8	2	Работа с обучающимися по профилактике СПИДа, наркомании и других зависимостей, пропаганде здорового образа жизни. Специальные имитационные	Стадион	Текущий

	21		упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)		контроль
	9 23	2	Акция посвященная» Всемирному олимпийскому дню» Упражнения с использованием набивного мяча. Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
	10 26	2	Обучение прямым одиночным ударам, простым атакам, комбинациям	Стадион	Текущий контроль

11 28	2	Работа с обучающимися по профилактике СПИДа, наркомании и других зависимостей, пропаганде здорового образа жизни. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
12 30	2	Имитация прямых ударов из учебной стойки. Эстафеты	Стадион	Текущий контроль
13 03	2	Имитация прямых ударов и простых атак Упражнения на снарядах	Стадион	Текущий контроль
14 05	2	Работа с обучающимися по профилактике правонарушений несовершеннолетних и экстремизма Упражнения с использованием теннисного мяча, набивного мяча. Лесенка	Стадион	Текущий контроль
15 07	2	Праздник День семьи, любви и верности Подвижные и спортивные игры	Стадион	Текущий контроль
16 10	2	Беседа по профилактике и предотвращению укусов клещей. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег	Стадион	Текущий контроль
17 12	2	Поход Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	На берегу реки	Текущий контроль
18 14	2	Поход Специальные имитационные упражнения (бой с тенью, партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.)	На берегу реки	Текущий контроль

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры оказывают непосредственное влияние на укрепление и рост костных тканей, сердца и других органов юных боксеров, а также способствуют развитию их физической, технико- тактической и морально-волевой подготовленности.

### *Подвижные игры для развития ловкости и равновесия.*

**"Попрыгунчики"**. В квадрат размером 2х2 м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается пока один из играющих не наберет 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор пока игра не будет остановлена. При ее возобновлении (после очередного штрафного очка) разрешается вести поединок, прыгая на другой ноге.

**«Салки на ринге»**. Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу один игрок пары старается осалить другого коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого - осалить партнера касанием ноги и как можно дольше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3 мин) после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника.

**"Скакуны"**. Игра проводится на половине волейбольной площадки или на квадрате меньшего размера (в зависимости от возраста играющих). Участники делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда ("бегуны") занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат ("скакуны"). Руководитель называет цифру, и игрок из команды "скакунов", имеющий этот номер направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача - осалить игроков другой команды которые бегом спасаются от преследования. Осаленный покидает пределы площадки. По команде руководителя "Домой!" водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель называет следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все "бегуны" не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и

Игра повторяется. Победа присуждается команде затратившей наименьшее время на осаливание игроков противника. В ходе игры "скакуну" не разрешается вставать на обе ноги, а также выходить за пределы квадрата. Игрок, которого коснулся "скакун", покидает поле. В поле не могут находиться одновременно два "скакуна". Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавшим за пределы площадки.

### ***Подвижные игры для развития быстроты реакции.***

**"Возьми перчатку"**. По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1,5-2 м одну от другой. Их должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде "Взять!" игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнования сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собою первенство.

**"Падающая палка"**. Игру можно проводить в одном или двух кружках, где 4-6 человек рассчитываются по порядку, после чего первый номер становится с гимнастической палкой в середине круга. Он ставит один конец палки на пол, а другой поддерживает рукой сверху. Водящий громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Тот, кого вызвали, должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же нет, то он становится водящим, а тот встает в круг. У игроков, которые ни разу не были водящими, лучше реакция, и они более внимательны. Можно провести вариант "Падающий мяч". В этом случае водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер. Вызванный игрок должен поймать мяч в воздухе пока он не упал на землю. Тот, кто не сумел это сделать, идет водить. "Сто ударов в минуту". Соревнования проводятся возле груши или кожаного мешка. Один из участников игры перед началом конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

**"Увернись от мяча"**. Предварительно участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены 2 м, между игроками 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким

расчетом, чтобы отскочивший мяч попал во впереди стоящего и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранное командой.

#### ***Подвижные игры для развития силы.***

**"Третий - лишний с сопротивлением"**. Игроки встают по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки "замком" на уровне, пояса. В ходе игры он имеет право, не сходя с места, оторвать от земли партнера и повернуть его в любую сторону, не давая тем самым встать впереди него игроку, который (как принято в игре "Третий - лишний") убегает от водящего. Стоящий же впереди партнер вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в "замок". Если это удастся, то игрок, находящийся сзади, становится третьим - лишним. Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

**"Отними палку"**. Встав лицом друг к другу соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого боксера снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Выигрывает тот, у кого сильные руки и хорошо развита воля. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берется за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает. Схватка состоит из трех попыток. В ходе игры руководитель может менять партнеров в парах.

**"Подвижной ринг"**. Толстую веревку или канат длиной 3-5 м связывают концами и кладут в середине площадки. Игроки разделяются на четверки по весовым категориям. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись за него, поднимает и натягивает (как бы образуя ринг). В трех шагах за спиной каждого игрока кладут боксерскую перчатку. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до перчатки и, не отпуская каната, взять ее. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берется за канат и продолжает соревнование. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в противоположные стороны. Руководитель каждый раз переносит перчатки на заранее сделанные отметки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

#### ***Подвижные игры для развития технической и тактической подготовки.***

**"Загони в угол"**. Игру можно провести на ринге, куда руководитель

вызывает одну или две пары. У одного из игроков каждой пары в руках набивной мяч, у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока загнать своего соперника в угол, а задача игрока с надувным мячом — при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается и подсчитывается количество попаданий защищающегося игрока в угол и выходов из угла. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух-трех минуток подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся игроку не разрешается прямолинейно идти на противника.

**"Отбери мяч"**. Игра проводится на ринге. Для нее нужны перчатки по числу игроков, легкий набивной мяч и маска. Играющие выстраиваются по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Стоящие по кругу ногой передают мяч друг другу в любую сторону. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не был водящим. Игрокам нельзя выбегать на середину, а водящему отвечать на удары. Вышедший из игры мяч возвращается в круг.

**"Не коснись каната"**. На ринг выходит 3-4 пары. На руках у них перчатки. По сигналу к началу игры игроки в парах начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию тренера ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются из игры.



## **МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БОКСА**

В практике бокса применяется ряд общепринятых методических приемов, позволяющих обучать юного боксера различным средствам техники и тактики в определенной последовательности (с учетом их сложности). Эти приемы дают возможность быстрее и прочнее овладевать основами бокса.

Обычно на каждой тренировке обучающийся сначала повторяет и совершенствует ранее изученную технику и тактику, а затем уже овладевает новым материалом. При повторении пройденного тренер-преподаватель напоминает обучаемым, как выполняется прием, а потом указывает на характерные ошибки, допущенные воспитанниками.

Обучение новому материалу тренер-преподаватель начинает с объяснения тактического назначения упражнения или приема; затем он рассказывает об особенностях упражнения (взаимодействие частей тела, распределение его веса и т. п.). Одновременно с объяснением нередко показываются возможные ошибки в выполнении.

Новый материал обучающиеся выслушивают, находясь в строю или размещаясь около преподавателя.

Сначала ученик овладевает исходным положением для передвижения, удара или защиты, упражняясь на месте. Затем он упражняется в нанесении удара или защитном движении без партнера, не передвигаясь, а лишь выполняя различные перемещения. После этого он разучивает прием, передвигаясь вперед, назад, влево, вправо.

Тренер-преподаватель может применить следующий методический прием: нанести удар в направлении группы, находящейся в строю, на что ученики отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Тренер-преподаватель делает поправки, задерживая воспитанников в конечной фазе движения.

По сигналу тренера-преподавателя обучающиеся могут также выполнять удары и защиты, передвигаясь в разных направлениях. После этого они могут проделывать упражнения самостоятельно, не нарушая строя, что дает возможность легче наблюдать за ними и делать необходимые замечания.

Эти упражнения выполняются в перчатках или без них (в самом начале обучения). После изучения приемов без партнера следует перейти к обучению в парах.

Упражнения в парах - основные в процессе обучения боксера.

Обычно при обучении приемам и боевым действиям сначала даются упражнения в шеренгах, а затем пары произвольно передвигаются по залу.

Рекомендуется сначала давать новичкам упражнения в шеренгах на месте: боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище. Упражнения на месте помогают лучше усвоить боевую стойку, перемещения, правильно поставить удар и изучить основные детали защиты. После этого приемы осваиваются в движении: одна шеренга атакует, другая защищается, сначала без контрударов, а затем применяя ответные или встречные контрудары. Тренер-преподаватель подает команду атаковать и регулирует темп упражнений и быстроту ударов. Он может задержать воспитанников в исходном или конечном положении и проверить, правильно ли выполнены удар или защита.

После того как приемы изучены в шеренгах (или до этого), тренер-преподаватель-преподаватель может дать подводящие упражнения для изучения ударов и защит во время ходьбы в одной шеренге по залу, под команду и без нее. Чтобы обучающиеся более быстро и правильно овладевали упражнениями на ходу, их ритмом и амплитудой, следует ставить наиболее техничного и опытного направляющего, а остальных воспитанников расставлять через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными. Это позволит лучше использовать подражательную способность обучающихся.

Рекомендуется разучивать элементарные упражнения в парах сначала в движении вперед - назад, затем по кругу и уже потом в разных направлениях. На более позднем этапе обучения, после того как обучающиеся овладели основами техники, новым приемам обучают сразу упражнения в парах с разнообразными передвижениями.

В упражнениях в парах обычно один из партнеров атакует, а другой защищается; затем защищающийся сочетает защиту с контратакующими действиями. После каждого раунда задания меняются. Задание можно давать воспитанникам и попеременно: в течение раунда боксеры все время меняются ролями; и атакует или защищается и контратакует то один, то другой боксер.

Иногда, чтобы воспитанники лучше освоили координацию движений и совершенствовались в отдельных элементах приема, им следует изучать технику в парах, нанося удары друг другу по перчаткам.

Для разучивания новых упражнений, а особенно при повторении пройденного материала, рекомендуется в некоторых случаях ставить более опытных боксеров в пары с новичками с тем, чтобы первые могли оказывать помощь своим менее умелым партнерам. В других случаях, наоборот, нужно подбирать пары, одинаковые по технической подготовленности и физическим данным.

Следя за правильностью упражнений в парах, тренер-преподаватель

должен обращать внимание на то, чтобы боксеры выбирали нужную дистанцию: каждый боксер должен атаковать, контратаковать и применять защиту на наиболее удобной для него дистанции, излишне не разрывая ее и не сближаясь чрезмерно с партнером.

**Условный бой** - такое упражнение с партнером, в котором боксеры ведут бой по определенному заданию с ограниченным выбором боевых средств. Условный бой может быть односторонним, когда один из боксеров атакует, а другой только защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем условном бою оба боксера могут вести бой одновременно, выполняя одинаковые или различные задания.

В условном бою усваиваются простейшие тактические действия, и все изученные боксером средства техники закрепляются в обстановке, приближающейся к вольному бою.

В начале обучения условный бой служит средством, подводящим юных боксеров к вольному бою; кроме того, в условном бою боксер проявляет во многом свои боевые навыки и качества. Наблюдая за обучающимися во время условного боя, тренер-преподаватель может выявить их индивидуальные особенности, которые в дальнейшем в вольных боях определятся еще более ярко.

Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать воспитанников во время условного боя, не допуская сильных ударов.

Во время тренировки упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми обучаемыми, которые размещаются по всему залу. Количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

**В вольном бою** боксеры без каких-либо ограничений применяют весь пройденный учебный материал. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

По действиям во время вольного боя и по тому, как боксер переносит нагрузку и темп боя, можно судить о его подготовленности к соревнованиям.

В вольном бою боксеры обязаны действовать легко, не позволять грубого обмена ударами; обучающиеся должны понять, что в ходе вольного боя они продолжают свое обучение и овладевают техникой и тактикой бокса. Надо требовать, чтобы новички действовали в бою разумно и решали в ходе его определенные тактические задачи. В вольном бою должны быть категорически запрещены сильные удары: тренер-преподаватель должен сдерживать излишнюю горячность воспитанников.

Во время вольного боя между не равными по весу, силе и технической подготовленности партнерами ни в коем случае нельзя допускать, чтобы более сильный злоупотреблял своим преимуществом.

Если один из партнеров заметно устал, следует заменить его другим и продолжать раунд до конца.

В продолжение боя тренер - преподаватель указывает на существенные ошибки и может сделать другие замечания, которые, однако, не должны мешать боксеру самостоятельно вести бой. Основные же указания боксерам тренер-преподаватель делает в перерывах между раундами. После боя или в конце занятия нужно рассказать воспитаннику о положительных и отрицательных сторонах его техники, тактики, поведения в бою в целом.

Необходимо добиваться, чтобы обучающиеся легко передвигались, правильно сочетали удары с передвижением, держались в собранной правильной стойке, быстро и четко, без напряжения наносили удары (особенно прямые левой) и пользовались разнообразными защитами и ложными действиями перед атакой или в перерывах между активными действиями.

Обучая воспитанников различным приемам техники и тактическим действиям, тренер-преподаватель должен выделять в вольном бою дополнительные задания, связанные с изучаемым материалом, например передвигаться во все стороны и вести бой в данном раунде преимущественно левой рукой, применять определенную защиту, использовать определенные контрудары и т. п. Чтобы подготовить боксера к встрече с различными по технике и тактике противниками, можно давать ему в каждом раунде вольного боя различные задания.

Задание надо давать как одному, так и другому боксеру. Например, одному вести бой в атакующей форме, а другому защищаться и переходить от защиты к контратаке; или одному держать партнера на дальней дистанции, другому стремиться сблизиться для ближнего боя.

Большое значение имеет умелый и разнообразный подбор партнеров. Смена партнеров вынуждает юного боксера быстро изменять тактику боя и быстро находить средства и способы, чтобы противостоять действиям соперника.

Содержание вольного боя в зависимости от подбора партнеров может быть таким:

- 1) бой с высоким партнером, который не должен позволять подходить к нему на ближнюю дистанцию;
- 2) бой с низкорослым противником на ближней дистанции;
- 3) бой на ближней дистанции с партнером более тяжелого веса; задача - не разрывать дистанцию;
- 4) бой с более легким и быстрым партнером на ближней дистанции, но в защитной форме, с заданием применять «комбинированные» защиты от серий ударов, выбирать удобные моменты для контратаки;
- 5) бой против боксера-левши;
- б) бой с партнерами, отличающимися различной манерой боя

(бой со сменой партнеров в одном и том же раунде и в разных раундах).

**Бой с тенью** позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучать и совершенствовать различные технические и тактические действия.

Тренер - преподаватель должен ставить перед боксерами, приступающими к бою с тенью, определенные задачи, например: совершенствоваться в передвижении во все стороны; применять ложные действия в сочетании с различными атаками; пользоваться определенными ударами и защитами; имитировать контрудары; вести бой с противниками разных физических данных и манеры боя. Боксер должен стараться представить себе, что он действует против реального противника.

В бою с тенью боксер воспроизводит все действия, выполняемые в бою (маневрирование, перемещения туловища, ложные действия, страховку при ударе, серии ударов на всех дистанциях и т. п.) Он должен изменять темп боя, иногда доводя его до предельного.

Бой с тенью проводится обычно в конце подготовительной части урока, но может быть и в основной части после упражнений в условном и вольном боях. Бой с тенью иногда нужно вести перед зеркалом, чтобы боксер мог контролировать свои действия. По ходу боя с тенью преподаватель должен делать боксеру необходимые замечания.

**Упражнения в ударах по боксерским снарядам** обучающиеся выполняют, тщательно забинтовав руки и надев специальные тренировочные перчатки (за исключением упражнений в ударах по лапам). Упражнения со снарядами даются на тренировке после вольного (или условного) боя.

**Упражнения с мешком** позволяют боксеру овладеть техникой ударов и, если боксер наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки рук боксера.

Упражняясь с мешком, боксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксерского мешка позволяет боксеру наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары боксер должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Удары следует наносить с активным выдохом. Это приучает боксера не задерживать дыхание во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Боксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Нанося удары по мешку, боксеру надо следить за правильностью положения кулака при ударе и после него мгновенно возвращать руку в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того, чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения создаются с помощью

шага назад и в сторону, отклонения туловища в сторону и т. п. Отталкиваться от себя мешок не рекомендуется.

**Упражнения с насыпной грушей** позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На ней можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). Кроме одиночных ударов, по груше можно наносить легкие и быстрые серии с акцентом на одном из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту юного боксера.

Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как из-за раскачивания груши будет трудно наносить серии ударов.

**Упражнения с боксерскими лапами** широко используются в обучении и тренировке боксера как средство, позволяющее тренеру - преподавателю тщательно анализировать технику воспитанников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества боксера.

В упражнениях с лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать пройденное. В этих упражнениях тренер-преподаватель добивается от воспитанника правильного акцентирования удара, разучивает способы входа в ближний бой и выхода из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер-преподаватель должен ставить перед воспитанником упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступать с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер-преподаватель может наступать на ученика, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо. Тренер может надеть на левую руку перчатку, а на правую - лапу, что позволит ему наносить левой рукой всевозможные удары, а на правую принимать удары ученика.

На разных этапах обучения, в зависимости от возраста боксера, его индивидуальных особенностей, подготовленности и задач учебно-тренировочного занятия, распределение упражнений (в парах, в условном и вольном боях, бою с тенью и со снарядами) и их количество могут изменяться.

