



**ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДА ТЮМЕНИ**

«Принята»  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени  
Протокол 22.08.2020



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

Направленность программы: физкультурно–спортивная  
Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации программы: 3 года

*Разработчик программы  
инструктор-методист Цыратьева О.В.*

**г. Тюмень  
2020 год**

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
РАЗДЕЛ 2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	4
2.1	Цели и задачи программы.....	4
2.2	Режим учебно-ознакомительной работы.....	5
2.3	Методы и формы обучения.....	6
2.4	Планируемые результаты освоения программы.....	7
2.5	Организация учебно-ознакомительного процесса.....	8
РАЗДЕЛ 3.	ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ.....	9
РАЗДЕЛ 4.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	10
4.1	Организация учебных занятий.....	10
4.2	Учебно-тематический план.....	11
4.3	Примерное тематическое планирование учебных часов по боксу.....	14
РАЗДЕЛ 5.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	17
5.1	Характеристика избранного вида спорта «бокс».....	17
5.2	Основные правила бокса.....	19
5.3	Спортивная экипировка боксера.....	20
5.4	Техника бокса.....	21
5.5	Средства и методы учебного занятия.....	26
5.6	Общая физическая и специальная физическая подготовка.....	28
5.7	Технико-тактическая подготовка.....	30
5.7	Восстановительные средства и мероприятия.....	33
5.9	Система контроля и зачетные требования.....	34
5.10	Материально техническое обеспечение программы.....	37
РАЗДЕЛ 6.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	38
РАЗДЕЛ 7.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	39

## РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Бокс» (далее - Программа) разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 28.03.2017) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (вместе с "СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 N 33660);
- Устав МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени.

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим учебную работу отделения бокса в МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени (далее - Учреждение). Программа рекомендована тренерам-преподавателям, тренерам, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

Настоящая дополнительная образовательная программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации и носит общеразвивающий характер физкультурно-спортивной направленности.

Основной вид деятельности данной программы – обучение. Этот вид деятельности, целью которого является приобретение человеком знаний, умений и навыков.

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

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, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы отвечать потребностям современных детей и их родителей в движении, быть ориентированной на эффективное решение проблем гиподинамии и соответствовать социальному заказу общества.

Основной целью обучения детей является выявление и максимальное развитие заложенных природой способностей к определенным видам спорта, соответствующих склонностям и интересам личности ребёнка.

Программа, несомненно, является актуальной в силу того, что современное общество малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Большинство занятий дополнительного образования, проводимых в школе, относятся к программам культурологической, научно-технической или художественной направленности. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция. Таким образом, программа является педагогически-целесообразной.

**Новизна** программы в том, что она отличается от программ для спортивных школ, учитывает специфику дополнительного образования, охватывает большее количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

## **РАЗДЕЛ 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **2.1 Цели и задачи программы**

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

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься физической

культурой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- дать знания об истории спорта и истории развития бокса;
- учить понимать принципы построения занятия и восстановления.

##### **Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к занятиям боксом;
- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие обучающихся;

##### **Воспитательные:**

- воспитывать психологическую и эмоциональную выносливость;
- нацеливать детей на достижение личного результата посредством индивидуальной и соревновательной деятельности;
- воспитывать ответственность и дисциплинированность (через регулярное посещение и постоянную работу как на занятиях, так и вне их).

## **2.2 Режим учебно-ознакомительной работы**

**Категория обучающихся:** программа адресована детям (мальчикам и девочкам) 8-18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности (до 20 человек) и не может быть менее 15 учащихся на учебную группу.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 часа (через 45 минут после начала занятия 10 минутный перерыв).

Основными формами учебного занятия являются:

- групповые занятия;
- теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;

Занятия проводятся на базах общеобразовательных школ или специализированных учебных залах учреждения с использованием имеющегося спортивного инвентаря.

Групповые теоретические занятия с учащимися младших возрастов проводятся в форме кратких популярных бесед.

Кроме групповых ознакомительных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Работа тренерско-преподавательского состава занимающихся с детьми оценивается:

- стабильностью состава учебных групп;
- уровнем освоения учащимися учебной программы;
- количеством занимающихся в группе (по максимальной).

### 2.3 Методы и формы обучения.

Для успешного владения программным материалом необходимо сочетать учебное занятие с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно с занимающимся.

#### *Основные средства тренировочных воздействий*

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### *Основные методы выполнения упражнений:*

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

#### *Педагогические технологии:*

- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология;
- информационно – коммуникативные.

Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы — как в практическом, так и в теоретическом аспекте. Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы.

Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

#### **Объем программы:**

Минимальный количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы	Спортивно оздоровительный этап	Объем тренировочной нагрузки в неделю (час)	Количество занятий в неделю (раз)
15	20	1-й год обучение	4	2
15	20	2-й год закрепление	6	3
15	20	3-й год совершенствование	6	3

**Продолжительность реализации программы ограничивается 1 годом.**

**Режим занятий:** 46 учебных недель, продолжительность каждого учебного занятия 2 часа с 10 минутным перерывом через 45 минут после начала занятия.

**Форма обучения:** очная

**Форма организации детей на занятии:**

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально – групповая.

#### **2.4 Планируемые результаты освоения программы:**

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1) *В области теоретической подготовки учащийся должен знать:*

- историю развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

2) *В области общей и специальной физической подготовки учащийся должен владеть:*

- комплексами физических упражнений;
- навыками укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности;
- воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) *В области специальной подготовки учащийся должен:*

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

4) *В области технико-тактической подготовки учащийся должен:*

- освоить основы технических действий по боксу собрано возрасту и уровню подготовленности;
- уметь адаптироваться к тренировочной деятельности.

**Основные методы и способы оценки результатов:**

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - приема контрольных нормативов по ОФП.
- Открытые занятия.

- Соревнования.

## 2.5 Организация учебного процесса

Учебное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

**Подготовительная часть** — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса.

В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь применяются упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки. В занятии подготовительная часть занимает 20-30 минут.

**Основная часть.** В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия. Продолжительность основной части 40-60 минут.

**В заключительной части** занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями, прыжки на скакалках, анализ проведенной тренировки.

### **Применение навыков боксера и их контроль**

Бокс в целом, необходимо рассматривать не только как вид спорта, способствующий достижению высоких спортивных результатов — это и не преследуется на учебных занятиях, но и как одно из средств подготовки к производительному труду людей, профессия которых характеризуется проявлением физических качеств, высокой интенсивностью, устойчивостью и т.д., а также как подготовительный процесс службы в рядах вооруженных сил для юношей.



### РАЗДЕЛ 3. ДОЗИРОВКА ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Основным фактором, определяющим эффективность выполнения обучающимися поставленных задач, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме ребёнка (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания

выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся детей технике определения ЧСС. Пульс считается 10 сек., занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%.

В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%.

Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного учебным занятием. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

## **РАЗДЕЛ 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **4.1 Организация учебных занятий**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего периода освоения программы.

Основными формами ознакомительного процесса являются практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль.

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима учебных занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и учебных заведениях.

#### 4.2 Учебно-тематический план

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годовым обучением и возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 46 учебных недель.

Примерный план спортивно оздоровительного этапа 1-го года обучения МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени.

Виды подготовки	часы	Месяцы															
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
<b>1. Теория</b>																	
Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1		1									
итого часов	7																
<b>2. Практика</b>																	
Общая физическая	71	6	6	8	9	5	5	6	9	6	6						5
Специальная физическая	22	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1						4
Техническая	69	6	6	7	7	9	6	8	7	7	5						1
Тактическая, психологическая	11				1	1	3	1	1	1	1						
Инструкторская и судейская практика	0																
Восстановительные мероприятия	0																
<b>3. Участие в соревнованиях</b>	0																
<b>4. Контрольные испытания</b>	4		2								2						
<b>итого часов</b>	<b>177</b>																
всего часов за 46 недель	184	17	19	17	19	17	15	17	19	17	17					9	10

Примерный план спортивно оздоровительного этапа 2-го и 3-го года обучения МАУ ДО ДЮСШ №3 города Тюмени.

Виды подготовки	часы	Месяцы															
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август				
<b>1.Теория</b>																	
Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	1											
итого часов	7																
<b>2.Практика</b>																	
Общая физическая	92	10	10	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	5
Специальная физическая	48	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	6	6	6	4
Техническая	96	10	10	11	10	9	7	7	7	7	7	7	9	7	7	7	3
Тактическая, психологическая	23				3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4		
Инструкторская и судейская практика	0																
Восстановительные мероприятия	0																
<b>3.Участие в соревнованиях</b>	12			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
<b>4.Контрольные испытания</b>	4		2											2			
итого часов	269																
всего часов за 66 недель	276	26	28	26	28	26	24	26	28	26	26	26	28	26	26	0	12

В учебный план входят разделы подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка, в основном подвижные игры;
- техническая и тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

№ п/п	Виды подготовки	Количество часов	
		1 –й год подготовки	2-й и 3-й год подготовки
1	Теоретическая подготовка	7	7
2	Общая физическая подготовка	71	92
3	Специальная физическая подготовка	22	48
	<b>Избранный вид спорта:</b>		
4	Техническая подготовка	69	90
5	Тактическая, психологическая подготовка	11	23
6	Контрольные испытания	4	4
7	Участие в соревнованиях	0	12
8	Всего часов тренировочной и соревновательной деятельности	184	276
9	Количество учебных недель	46	46
10	Количество занятий в неделю	2	3
11	Продолжительность 1 занятия	2 часа	2 часа
12	Количество занятий в 1 неделю	2	3

#### 4.3 Примерное тематическое планирование учебных часов по боксу

№ п/п	Наименование темы	Количество часов групп спортивно оздоровительного этапа 1–го года обучения			Количество часов групп спортивно оздоровительного этапа 2–го и 3–го года обучения		
		всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия	всего	Теорети- ческие занятия	Практи- ческие занятия
1	<b>Теоретическая подготовка</b> 1. Физическая подготовка культура и спорта в РФ. 2. История зарождения и развития бокса. Развитие боксам в России. 3. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья. 4. Гигиена, закаливание, питание и режим боксера. 5. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях боксом. 6. Основные техники и	7	7	-	7	7	-

	<p>тактики бокса.</p> <p>7. Физическая подготовка боксера.</p> <p>8. Правила соревнований по боксу.</p> <p>9. Оборудование и инвентарь для занятий боксом.</p>								
2	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Упражнение на развитие силы</p> <p>Упражнения на развитие быстроты</p> <p>Упражнения на развитие выносливости</p> <p>Упражнения на развитие ловкости</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>	71	-	71	92	-	92		92
3	<p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Упражнения на развитие силы</p> <p>Упражнения на развитие быстроты</p> <p>Упражнения на развитие выносливости</p> <p>Упражнения на развитие ловкости</p> <p>Упражнения на развитие гибкости</p>	22	-	22	48	-	48		48

4	Технико-тактическая подготовка Прямые удары в голову Прямые удары в корпус Боковые удары в голову Боковые удары в корпус Удары снизу в голову Удары снизу в корпус Защиты от прямых ударов Защиты от боковых ударов Защиты от ударов снизу Комбинированные удары (серии с 3-х ударов: прямой, боковой, снизу) Ближний бой	80	-	80	113	-	113
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	4	-	4
6	Участие в соревнованиях	-	-	-	12	-	12
	<b>Итого:</b>	<b>184</b>	<b>7</b>	<b>177</b>	<b>276</b>	<b>7</b>	<b>269</b>



## РАЗДЕЛ 5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 5.1 Характеристика избранного вида спорта «Бокс»

*Бокс* - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится 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.

История бокса уходит своими корнями в древние времена. Ещё в Египте на рельефных рисунках, в шумерских пещерах, возраст которых определяется современными учеными более двух, трёх тысячелетий до н. э., найдены изображения кулачных боёв. Во время археологических раскопок в Ираке в районе города Багдада также были найдены древние изображения единоборств. Имеется множество свидетельств того, что уже в те времена кулачные бои существовали и в Древней Греции, и в Римской Империи.

**Бокс: история возникновения.** В 668 году кулачные бои были включены в Олимпийские игры в Древней Греции. С этого момента можно считать, что данный вид единоборства был признан видом спорта. Бойцами могли быть только свободные греки. Кулачные бои были очень популярны, считались примером мужества, силы, ловкости, быстроты. В них участвовали и поэты, и писатели, и государственные деятели. Например, всем известный Пифагор, заслугами которого считаются множество математических открытий, являлся также отличным бойцом и часто участвовал в борцовых поединках.

**Правила древних боёв.** Правила боёв со временем претерпевали изменения. В те времена считалось, что можно было бить только в голову, руки для защиты обматывались полосками кожи, бои шли очень ожесточенные, до явной победы одного из борющихся, причем количество раундов не оговаривалось. Такие бои части заканчивались тяжелыми увечьями и смертями. Есть информация о легендарном чемпионе бокса Древней Греции тех лет - Теагене. История бокса гласит о том, что он участвовал в более чем 2000 боях, и убил при этом 1800 противников.

С течением столетий мягкие куски кожи для обмотки рук превратились в более жесткие, а затем в них появились медные и железные вставки. Они использовались атлетами в Римской Империи и служили уже не только для защиты рук, но и превращали их в грозное оружие. Именно так обматывались руки бойцов при проведении гладиаторских боёв.

**История развития бокса.** История современного бокса тесно связана с Англией. Эта страна является родоначальницей этого вида спорта. Первое письменное упоминание произошедшего боксерского поединка датируется 1681 годом. Четкие правила в те времена так и не были установлены, они оговаривались заранее до боя, назначался судья, победитель получал вознаграждение из кассы боя. Никаких весовых и временных ограничений не существовало. Дрались руками без перчаток, наносили удары головой,

плечами, ногами, локтями. По сути это был рукопашный бой.

**История бокса в России.** В Древней Руси любили помериться силой, были и кулачные бои, и рукопашные. Во многих русских сказках упоминаются сражения с богатырями Ильёй Муромцем, Алёшей Поповичем и Добрыней Никитичем. Говорится об их недюжинной силе. В настоящей жизни также проводились поединки, где единоборцы мерились силой друг с другом, часто проходили бои "стенка на стенку", когда с каждой стороны участвовало сразу несколько человек. Православная церковь не одобряла такого вида развлечения, и рукопашные бои часто оказывались под запретом. При Иване Грозном и позднее, при Петре Первом, бокс в любом случае проникал в страну, взаимодействие с Англией и её культурой не могло пройти даром. В 1894 году Михаил Кистер издал книгу по английскому боксу. 15 июля 1895 года был проведён первый официальный поединок. Именно эту дату принято считать датой рождения бокса в России.

**Лучшие боксеры за всю историю бокса.** Эксперты часто спорят между собой, кто же из боксёров на какой ступени стоит по своим заслугам. История бокса уходит своими корнями далеко в древние времена, поэтому и отличных бойцов имеется огромное количество. Некоторые из них уже были упомянуты ранее. Если говорить о современном боксе 20-21 веков, то рейтинг боксеров по мнениям экспертов складывается следующий.

**Джо Луис.** Американец, о нём говорят, что он самый лучший боксер мира за всю историю бокса. Одержал 72 победы, и только 3 поражения. Считался легендарным героем и символом страны.

Некоторые правда склонны с этим мнением спорить и утверждают, что лучшим боксером является Шугар Рэй Робинсон. За ним числится 173 победы, 19 поражений. Этот борец, помимо того, что имел огромную силу воли, упорство, ещё отлично пел и танцевал.

**Мохаммед Али.** 56 побед, 5 поражений. Лучшие бои бокса за всю историю часто относят именно к этому борцу. Многие легендарные поединки имеют названия. Моххамед Али, помимо борьбы, участвовал в политической деятельности страны, выступал против войны во Вьетнаме. За свою деятельность против правительства был посажен в тюрьму. Но когда его освободили, был снова готов к бою.

**Генри Амстронг.** 150 побед, 21 поражение. Началась его карьера не очень успешно, но потом он резко пошёл в гору. Был период в его сражениях, когда он одержал победу в 27 боях подряд. Эта серия побед признана лучшей за всю историю бокса.

**Джек Джонсон.** 80 побед, 13 поражений. Афроамериканец. Обладал очень интересной техникой боя, которую противники с трудом могли предугадать, в результате раз за разом он в течение десяти лет одерживал победы одну за другой. Джек Джонсон был поистине величайшим боксером.

**Майк Тайсон.** 50 побед, 6 поражений. Его популярность не знает границ. Этот боец попал даже в Книгу Рекордов Гинесса за самый быстрый нокаут в мире. Его мощь и скорость не знали границ. Этот боец считался поистине кровожадным. О нём ходит огромное количество невероятных и

реальных историй, например, о том, как он откусил ухо противнику. Майк Тайсон в своей жизни и воровал, и сидел в тюрьме. Его личная жизнь также всегда бурлила. Три официальных брака. У Майка Тайсона есть дети от каждого брака, а также двое внебрачных детей.

## **5.2 Основные правила бокса**

Как и в любой другой игре, в боксе есть правила, которые должны строго соблюдаться. Всем, кто собирается приступить к тренировкам или уже начал заниматься, пригодится знать главные принципы проведения боёв у профессионалов и любителей. Изучив основные правила бокса, вы сделаете свои тренировки более эффективными и целенаправленными. Регулярные упражнения, спарринг с партнёром позволят вам быстро закрепить теорию на практике. Ориентируясь на юных и только начинающих заниматься спортсменами, мы приводим правила бокса достаточно кратко.

### **Правила бокса для начинающих**

Бокс – это индивидуальный контактный вид спорта. Во время боя два спортсмена наносят друг другу удары кулаками выше пояса. При этом используются различные боевые приёмы и техники, выбирается тактика поединка. Целью является нанесение как можно большего числа ударов противнику и защита себя от его атак.

По правилам бокса, соревнования проводятся на специальном ринге, на котором во время поединка кроме двух спортсменов может присутствовать только рефери. Бойцы обязательно должны быть в перчатках одинакового веса. Правила ударов в боксе регламентируются, судьи присваивают за успешно проведённые атаки определённое количество очков. Засчитываются акцентированные удары, сделанные передней частью перчатки, в туловище выше пояса или голову противника.

В зависимости от возраста и уровня мастерства спортсменов, поединки может иметь разное число раундов. Так, например, юноши 12-14 лет соревнуются 3 раунда по 1 минуте – правила бокса для начинающих более мягкие. Партнёры должны соответствовать друг другу по возрасту, опыту и весу. Победителем в бою признаётся спортсмен, на чьём счету по окончании всех раундов окажется больше баллов. В случае отправления противника в нокаут победа присуждается сразу же – это правило действует во всех видах бокса на ринге.

### **Правила любительского бокса**

С 1904 года бокс входит в программу Олимпийских игр. Правила боя во взрослом любительском боксе подразумевают поединки, имеющие 4 раунда по 2 минуты каждый. При определении победителя подсчитывается количество очков, полученное за весь бой. Правила любительского бокса подразумевают ношение перчаток, в которых большой палец прилегает к остальным. Это позволяет защитить противника от слишком сильного удара.

### **Правила профессионального бокса**

Поединок профессиональных боксёров может длиться до 12 раундов. Победитель раунда получает 10 очков, а проигравший – от 6 до 9. В

результате выигрывает тот, кому отдали победу не менее двух судей. Бой проводится по строгим правилам бокса, в капе и специальных профессиональных перчатках. Поединок может быть остановлен досрочно по желанию одного из бойцов, если силы соперников неравны, что могут решить судьи, или по указанию врача.

### **Нарушение правил в боксе**

За нарушением правил в боксе строго следят рефери и судьи. В случае их несоблюдения спортсмен может быть предупреждён, наказан снятием заработанных очков или дисквалифицирован. Спортсменам запрещается наносить удары ниже пояса, в спину, по почкам, по задней части шеи. Атаки должны проводиться только фронтальной частью перчатки. Нельзя бороться, захватывать, наваливаться на противника, бить лежащего. Запрещается защищаться пассивно, поворачиваться к сопернику спиной. Это основные сведения о том, соблюдение каких правил необходимо в боксе. Их начинающие спортсмены должны освоить в первую очередь. Чёткое следования правилам в таком виде спорта как бокс строго обязательно. Бойцы на ринге уважительно относятся друг к другу и точно следуют указаниям рефери.

### **5.3 Спортивная экипировка боксера**

**Шлемы. Боксерский шлем** – обязательный элемент не только для начинающего, но и для продвинутого бойца. Шлемы применяются во время спаррингов и в любительских турнирах, они существенно снижают травмоопасность поединка.

**Перчатки.** Очевидно, что заниматься боксом без боксерских перчаток невозможно. При этом существуют перчатки для спаррингов, для работы по снарядам (грушам, лапам и макиварам), а также конкретно турнирные модели.

**Бинты.** Боксерские бинты обязательно надеваются под перчатки, в том числе – на профессиональных турнирах. Они необходимы для четкой фиксации запястья с целью недопущения травмы. В качестве тренировочного снаряжения также можно отметить перчатки-бинты.

**Капы.** Капа выполняет целый ряд задач – снижает риск нокаута, не позволяет выбить челюсть, рассечь губы и сломать зубы во время ударов по лицу. Применяется как на любительском, так и на профессиональном ринге, это обязательная экипировка.

**Защита паха.** Во время тренировок ею можно пренебречь (хотя делать это крайне не рекомендуется), но на ринге ее присутствие обязательно, так как случайные удары в «причинное место» могут быть крайне опасны.

**Рашгарды и компрессионные штаны.** Это идеальный вариант для тренировок, компрессионная одежда не позволяет телу остыть, в тоже время быстро удаляет выступивший пот и защищает от ссадин и ожогов.

**Футболки.** Оптимальны как для тренировок, так и для полупрофессиональных боев, где по правилам допустимо наличие верхней одежды. Футболки для бокса легкие, простые и удобные.

**Толстовки.** Толстовки удобно использовать во время спаррингов или

кросс-фит тренировок, они позволяют сделать кардио-нагрузки более эффективными за счет термического эффекта. А если Ваши занятия проходят на улице в прохладную погоду, то толстовка – очевидная необходимость.

**Шорты.** О шортах для бокса мы уже упоминали, они отличаются повышенным комфортом при ношении, она легкая и не стесняет движений. Как отдельную категорию можно выделить шорты для ММА, а не конкретно боксерские шорты, но этот вид экипировки допустим лишь на тренировках.

**Боксерки.** А это специализированная категория боксерской обуви, которая отличается плотной фиксацией стопы, малым весом и, как следствие, может обеспечивать бойцу максимальную подвижность на ринге.

**Груши, мешки, лапы, макивары.** Это сугубо тренировочная экипировка, без которой не может обойтись ни один боксер. Различные варианты боксерских снарядов позволяют отрабатывать специфические удары, техники и комбинации.

## 5.4 Техника бокса

### Стойки

*Стойка* — это наиболее удобное расположение тела для нанесения удара или совершения защитных действий. Современная стойка боксёра сильно отличается от той, что использовалась в XIX и начале XX века.

При левосторонней стойке (стойка для правши) левая нога боксёра находится впереди. Правая нога расположена на один шаг сзади и на полшага вправо. Ноги слегка согнуты в коленях, вес тела почти равномерно распределён на обе ноги, но немного больше нагружена правая. Левая, согнутая в локте рука, вынесена перед туловищем, при этом локоть опущен, левый кулак находится примерно на уровне плечевого сустава. Правая рука также согнута в локте, и правый кулак находится справа у подбородка и повернут внутрь.

Правосторонняя стойка (стойка для левши) — зеркальное отражение левосторонней; в ней соблюдаются те же принципы, только спереди находятся правая рука и правая нога.

Третья разновидность стойки — фронтальная. Она используется в ближнем бою.

Стойки могут немного различаться в зависимости от телосложения бойца и его манеры вести бой. Освоив типовую стойку, опытный боксёр может выработать собственную. Некоторые боксёры, например, предпочитают держать обе руки на уровне головы, однако при этом возникает угроза ударов по корпусу.

Стойки могут разделяться по степени группировки на открытые и закрытые, и по высоте подъёма общего центра тяжести — на высокие и низкие.

### Удары.

В боксе существует четыре основных удара: джеб, кросс, хук и апперкот.

**Джеб** («внезапный удар; тычок») — один из основных видов ударов в

боксе. В советских/российских источниках часто используется название **прямой левой** (при этом подразумевается, что боксёр-правша находится в обычной левосторонней стойке). Иногда джебом называют «встречный» удар (на опережение). В отличие от классического прямого удара, джеб имеет очень незначительный импульс силы и строится исключительно на скорости и точности движений. Он принадлежит к числу «дальнобойных» ударов и наносится из выпрямлённой стойки разгибанием локтя вытянутой вперёд левой руки. По элементам движений он почти ничем не отличается от обычного прямого левой, но движения тела при нём очень мелки, и не придают ему силы. При его нанесении тело не получает твёрдой опоры на ногах, как при ударах, наносимых с силой, а находится в балансировании за счёт мелких манёвренных шагов.

Джеб — универсальный удар, которым можно пользоваться для самых различных тактических целей. Им отлично можно завязывать бой перед атакой, держать им противника на расстоянии, останавливать атаки противника и заполнять им паузы боя для набора очков. Джеб эффективен только при частом применении. Хороший «джебер» способен вывести из терпения самого рассудительного противника, ошеломляя его многочисленностью и точностью этих ударов.



джеб с приседом



джеб с шагом



джеб как контрудар



останавливающий

Джеб — длинный прямой удар рукой. Существуют различные варианты джеба. Все их объединяют следующие характеристики: передняя рука выбрасывается вперёд, полностью разгибаясь, в момент удара кулак обычно держится в горизонтальном положении — ладонью к земле. Джеб может пробиваться в голову и в корпус. Часто джеб используется как контрудар.

Несмотря на то, что джеб — не самый сильный из ударов в арсенале боксёра, многие считают его одним из самых важных ударов в боксе. Джеб в современном боксе особенно важен, так как не требует больших затрат энергии, особенно при промахе.

### **Кросс.**

**Перекрёстный удар** или **кросс** (*cross* «крест») — разновидность встречного удара, которая относится к числу наиболее сильных контратакующих действий. Удар наносится в момент атаки противника, при которой бьющая рука проходит над рукой соперника. Чаще всего правый кросс выполняется через левую руку соперника, и наоборот — левый кросс через правую руку; цель удара — голова.



Выполнение удара начинается с резкого срыва кулака из исходного положения. Одновременно производится толчок задней ногой и начинается движение туловища вперёд с переносом веса на переднюю ногу. Удар может выполняться с шагом вперёд или с места с переносом веса тела на переднюю ногу.

**Хук** (англ. *hook*) — классический фланговый удар из традиционного бокса. «Хук» в переводе с английского означает «крюк», что совпадает с традиционным русским названием этого удара. Однако в настоящее время чаще используется англоязычное название.



**Апперкот** (*uppercut*) — классический удар из традиционного бокса; наносится кулаком по внутренней траектории, при этом кулак повернут на себя; используется в ближнем бою. Название апперкот происходит от английского словосочетания, которое переводят как «рубануть снизу вверх». Апперкот обычно стремятся нанести по подбородку противника (иногда попадают по носу или в бровь), но иногда и по туловищу (особенно в солнечное сплетение) когда он близко к горизонтальному положению.

Хорошо поставленный апперкот приобретает силу от резкого доворота корпуса в сторону удара в сочетании с выпрямлением тела, отчего бьющая рука сама направляется к цели.

Апперкот теряет значительную часть энергии удара при увеличении расстояния между оппонентами, потому что рука меньше согнута в локте и не может эффективно передать силу восходящего движения тела нападающего.



апперкот на большом расстоянии



апперкот против атаки ног



апперкот во время неудачного прямого удара

### Защита.

Существует несколько основных движений, которые может использовать боксёр, чтобы избежать удара.



Уклон



Нырок



Блокаж





*Уклон* — движение вбок-вперёд. Удар соперника проходит рядом с головой и появляется возможность провести ответную атаку. Используется против прямых ударов.

*Нырок* — приседание с небольшим наклоном туловища вперёд, которое сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Используется против боковых ударов, которые в случае правильного выполнения защиты проходят над головой.

*Подставка* — подставление под удар локтя, тыльной стороны предплечья, ладони, плеча.

*Накладка* — остановка удара в самом начале путём наложения руки на перчатку, предплечья, плечи противника.

*Отбив* — в средней фазе удара воздействие своим предплечьем на руку противника с целью сместить направление удара в сторону.

*Блокаж* — использование рук, плеча или локтей для защиты от удара.

*Клинч* — сковывание атакующих действий противника, «связывание» его рук.

*Перемещения* — которые часто использовал чемпион мира в супертяжелом весе Мохаммед Али движения назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперёд, влево-вперёд.

### **Защитные стойки**

*Защитная стойка* — оптимальное расположение тела боксёра, способствующее надёжной защите и успешным атакам. Существует несколько стилей защиты, и каждый боксёр использует удобный для него вариант: некоторые предпочитают держать руки на высоком уровне, чтобы защитить голову, другие — на более низком, чтобы избежать ударов по корпусу. Многие бойцы меняют стиль защиты по ходу боя.

Боксёры в высокой стойке защищают подбородок дальней рукой, а в низкой — используют стиль «пик-а-бу».



«Пик-а-бу» (игра в прятки) — стиль, разработанный Касом Д'Амато. Руки бойца находятся рядом и расположены перед лицом у щёк, локти плотно прилегают к телу. Техника «пик-а-бу» основана на постоянных перемещениях из стороны в сторону и маятникообразных нырковых движениях. Все удары совершаются на уклонах и выходах из нырков; техника удара — взрывная и пробивная. Самым ярким представителем этого стиля стал Майк Тайсон, отработавший движения «пик-а-бу» до совершенства.

*Крест* — одно предплечье кладётся на другое горизонтально на уровне головы так, чтобы перчатка одной руки лежала на локте другой руки. Этот стиль сильно изменяется, когда задняя рука принимает вертикальное положение. Для того, чтобы избежать попадания в голову, данный стиль является одним из самых эффективных. Единственный удар, который может попасть в голову, в её верхнюю часть — это джеб. Тело остаётся открытым и, несмотря на то, что большинство боксёров сгибается, чтобы предотвратить попадания по корпусу, удары очень часто достигают цели.

*Краб* — эта стойка даёт прекрасную возможность контратаковать, так как позволяет вращать и наклонять торс и контратаковать, не теряя из вида соперника. Передняя рука ставится поперёк торса под грудью — так, чтобы перчатка находилась у другого бока боксера. Задняя (ведущая) рука ставится вверх — так, чтобы перчатка располагалась возле щеки. Плечо второй руки тесно прижато к щеке. Эта стойка применяется теми, кто любит контратаковать. Чтобы использовать эту стойку нужно иметь хорошую атлетическую подготовку и большой опыт. Эта позиция эффективна, поскольку позволяет вращать и нагибать торс, что даёт возможность наносить контрудар, не выпуская из вида соперника. «Филадельфийская раковина» или «краб» довольно редко используется современными боксёрами, из известных мастеров этой техникой пользовались Флойд Мейвезер и Джеймс Тони. Один из защитных приёмов Тони — спрятать подбородок за плечо (прижав его к груди) и двигать корпусом уходя от удара, а затем проводить собственную атаку.

### 5.5 Средства и методы учебного занятия

Для решения задач подготовки обучающихся необходимы средства (упражнения), используемые теми или иными методами, в тех или иных условиях.

**Средства учебного занятия:** основные упражнения (общеразвивающие и специальные упражнения) и вспомогательные (упражнения для игровой подготовки).

**Общеразвивающие упражнения** предназначены для развития общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и

двигательных навыков. Эти упражнения группируются по принадлежности к другим видам спорта:

- упражнения из гимнастики и акробатики;
- упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);
- упражнения из тяжелой атлетики;
- упражнения на тренажерах;
- спортивные и подвижные игры, плавание и др.

**Специальные упражнения** - подводящие (для овладения основами техники, тактики игры и их совершенствования) и подготовительные (для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма спортсменов).

Основные упражнения можно применять и для повышения общей и специальной работоспособности организма обучающихся.

По характеру ответных физиологических реакций эти упражнения делятся на следующие группы:

а) упражнения преимущественно аэробного воздействия: интенсивность выполнения - средняя, ЧСС - 140-150 уд/мин, продолжительность выполнения - от 10 мин и более;

б) упражнения для развития общей выносливости и скоростно-силовых качеств (смешанное аэробно-анаэробное воздействие): интенсивность выполнения - переменная (ЧСС от 140 до 180 уд/мин), продолжительность всего упражнения до 10 - 15 мин. Для этой группы пригодны игры как полными, так и неполными составами, групповые упражнения в нападении, защите или их имитация;

в) упражнения анаэробной направленности: совершенствование быстроты (быстроты реакции, быстроты передвижения, быстроты одиночного движения); интенсивность выполнения упражнений - высокая, продолжительность выполнения одной серии от 10 до 20 с, продолжительность пауз отдыха между сериями 1-2 мин, количество серий в одном занятии 8-10;

г) упражнения для развития специальной выносливости (анаэробно-гликолитическое воздействие нагрузки); интенсивность выполнения - высокая (ЧСС до 180 уд/мин и выше), продолжительность выполнения одной серии от 30 с до 3 мин, паузы отдыха между сериями 1-4 мин, количество серий в одном занятии 6-8.

#### **Методы учебного занятия:**

Методы для развития физических качеств и функциональных возможностей (равномерный, повторный, переменный, интервальный, больших усилий, круговой, сопряженный, игровой, соревновательный).

Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств).

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение

условий при выполнении упражнений, введение в учебное занятие «сбивающих» факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

Методы интегральной подготовки (игровой, соревновательный, методы сопряженных воздействий).

### **5.5 Общая физическая и специальная физическая подготовка**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития обучающихся, 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 обучающихся, задач обучающего периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

#### *Строевые упражнения*

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.

Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

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

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

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

#### *Упражнения на формирование правильной осанки*

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

И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая

ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

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

### **Специально физическая подготовка**

Она направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

### **5.7 Техника – тактическая подготовка**

В процессе занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

– повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

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».

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

#### **Передвижения:**

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

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

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

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг

выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

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

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

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

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

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

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

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

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

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

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

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

Одиночные боковые удары и защиты от них:

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

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

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

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

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

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

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

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

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

Основные положения и движения.

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



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

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

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

г) Защитные действия:

отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

### **5.8 Восстановительные средства и мероприятия**

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после учебных занятий - неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями обучающегося, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения учебных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на оздоровительном этапе- рациональные занятия и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

*Восстановительные средства и мероприятия.*

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу обучающегося. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы на занятии в целом уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (легкий бег или ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

## **5.9 Система контроля и зачетные требования**

### **Требования к уровню подготовленности обучающихся**

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в октябре-мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно календарного плана-графика.

## **Программа**

### **контрольно-переводных испытаний**

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического

развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для перевода (отбора) в группы следующего года подготовки.

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по физической подготовке.

Контрольно-переводные испытания		Девочки 8 лет			Мальчики 8 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,8	6,2	6,9	6,7	6,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	6	11	7	10	17
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+1	+3	+7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	115	135	110	120	140
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	21	30	21	24	35

Контрольно-переводные испытания		Девочки 9-10 лет			Мальчики 9-10 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	6,4	6,2	5,6	6,2	6,0	5,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	7	13	10	13	22
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+11	+2	+4	+8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	150	130	140	160
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	24	27	36	27	32	42

Контрольно-переводные испытания		Девочки 11-12 лет			Мальчики 11-12 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	6,0	5,8	5,3	5,7	5,5	5,1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	14	13	18	28

3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+13	+3	+5	+9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	165	150	160	180
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	30	40	32	36	46

Контрольно-переводные испытания		Девочки 13-15 лет			Мальчики 13-15 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4	5,0	5,3	5,1	4,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	8	10	15	20	24	36
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+5	+8	+15	+4	+6	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	170	190	215
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	34	43	35	39	49

Контрольно-переводные испытания		Девушки 16-17 лет			Юноши 16-17 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,0	4,9	4,7	4,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	11	16	27	31	42
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+7	+7	+16	+6	+8	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	170	185	195	210	230
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	36	44	36	40	50

Контрольно-переводные испытания		Девушки 18 лет			Юноши 18 лет		
№ п/п	Нормативы по физической подготовке	Удв	Хор	Отл	Удв	Хор	Отл
1	Бег на 30 м (с)	5,9	5,7	5,1	4,8	4,6	4,3
2	Сгибание и разгибание рук в	10	12	17	28	32	44

	упоре лежи на полу (кол-во раз)						
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+8	+11	+16	+6	+8	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	210	225	240
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	35	43	33	37	48

### 5.10 Материально техническое обеспечение программы

В образовательной деятельности широко используются здоровьесберегающие технологии. Наиболее эффективные методы обучения:

- на оздоровительном этапе - комплексные занятия, на которых одновременно решаются задачи обучения, воспитания и всестороннего физического развития:

На данном этапе обучения традиционные методы физических упражнений сочетаются с методами разъяснения и наглядности.

В технической подготовке комплексно используется как обучение (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его по фазам и элементам), так и расчлененное (раздельное обучение по фазам и элементам и их постепенное сочетание в одно движение).

Занятия строятся с учетом возрастных особенностей и индивидуальной подготовленности обучающихся. Индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Для успешной реализации образовательной программы необходим специальный, пригодный для данного возраста инвентарь и оборудование, чтобы в дальнейшем не пришлось переучивать на другой темп, ритм и быстроту движений. Это позволит вести совершенствование технических приемов и технико-тактических действий с первых шагов обучения.

Для занятий боксом необходимо иметь спортивный зал.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным без прямого попадания света в глаза обучающихся.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Для занятий используется следующее оборудование:

- боксерский ринг;
- боксерские груши;
- боксерские мешки;
- форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита);
- мячи для большого тенниса;
- мячи набивные;
- скакалки.

## РАЗДЕЛ 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 2008.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
3. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
4. Дягтерев И.П. Тренировка боксеров. Киев, 2005.
5. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 2007.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 2005.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.

**РАЗДЕЛ 7. ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда и мерам безопасности для обучающихся**  
**на учебных занятиях по боксу.**

**1. Общие требования безопасности.**