

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята
на методическом совете
«26» августа 2022 г.

Протокол № 20
от «26» августа 2022 г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ДЦ «Содружество»

[Handwritten signature]

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Бокс»

Возрастная категория – 6-18 лет

Срок реализации – 3 года

Педагог дополнительного образования:

Тараканов Алексей Олегович

*г. Калуга
2022 год*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс»
Автор (составитель) программы	Тараканов Алексей Олегович
Должность составителя	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Бокс»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение учреждения, реализующее программу	ДПК «Фортуна»
Адрес структурного подразделения учреждения, реализующего программу	248012, г. Калуга, ул. Кибальчича д. 8
Год разработки	2022
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	Долгосрочная, 3 года
Уровень освоения программы	Общекультурный
Учебно-тематическое планирование	1 год обучения - 144 часа 2 год обучения - 216 часов 3 год обучения - 216 часов
Возрастная категория	6-18 лет
Направление и вид деятельности	Физкультурно-спортивное, бокс и единоборства
Форма реализации	Стационарная (очная)
Даты внесения изменений и дополнений в программу	Приложение № 3 от 01.06.2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа была разработана на основе методических рекомендаций «Настольная книга педагога дополнительного образования детей. Справочник» Головинова Г.Н., Карелина С.В. и «Дополнительное образование в вопросах и ответах. Справочные материалы и консультации для педагогов дополнительного образования и методистов» Моргун Д.В., Орлова Л.М, «Положения о дополнительных общеразвивающих программах МБОУДО «ДПЦ «Содружество».

В настоящее время в современном обществе большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Занятия физической культурой и спортом являются эффективным решением задач нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения, и физическая культура, является одной из составляющих общей культуры человека. Участие обучающихся в спортивных объединениях и секциях – один из способов профилактики правонарушений, алкоголизма и наркомании.

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» - образовательная программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-подросткового клуба. Программа предназначена для детей и подростков от 6 до 18 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки.

Сроки реализации – 3 года, форма занятий – групповая. Режим занятий – 2 раза по 3 часа в неделю или 3 раза по 2 часа в неделю.

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 обучающихся дошкольного и начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс.

Новизна заключается в специально выраженной взаимосвязи физического развития учащихся с совершенствованием его духовной природы; строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта; постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов; стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки; строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов; расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки,

оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена; ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности; совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания учащихся ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

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

Задачи программы:

1. Образовательные.

- Ознакомить с историей развития бокса в мире и России.

- Формировать умения и навыки на основе владения и освоения программного материала.

2. Развивающие.

- Развить скоростно-силовые качества, ловкость и общую выносливость.

3. Воспитательные.

- Воспитывать положительное отношение к общественным ценностям, культуру поведения на спортивной площадке, трудолюбие, умение работать в коллективе, здоровое соперничество и судейские навыки.

В программу введен воспитательный компонент, который реализуется через проведение воспитательных мероприятий на темы: общекультурные, здорового образа жизни, таких как: экскурсии в спортивные клубы, флешмобы, посвященные известным боксерам, спортивные праздники.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

- 1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;
- 2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;
- 3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
- 4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

В спортивно-оздоровительную группу первого года обучения зачисляются все желающие дети с 6 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний. По достижении 10 лет учащиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года обучения по дополнительной предпрофессиональной подготовке. При наличии конкурса, учащиеся проходят отбор и сдают контрольные нормативы. Обучающиеся прошедшие тестирование на выявление

знаний, навыков, умений соответствующего уровня могут быть приняты на второй и последующие года обучения.

Группы формируются численностью 8-12 человек первого года обучения, 8-10 человек второго и последующих годов обучения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Форма реализации: очная, при необходимости может быть реализована дистанционная форма обучения с использованием интернет-платформ.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу.

Программа не предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП. Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

Формы отслеживания результатов обучения - мониторинг входящий в сентябре и итоговый в мае (Приложение 2).

Программа содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

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

1) В области теории и методики физической культуры и спорта 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 вида спорта «бокс» учащийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки.

4) В области освоения других видов спорта и подвижных игр учащийся должен:

- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

5) В области технико-тактической и психологической подготовки учащийся должен:

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

Ожидаемые результаты программы:

К концу первого года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

1. Виды игр и игровых упражнений, виды общеразвивающих упражнений.
2. Виды скоростно-силовых упражнений.
3. Виды бега и упражнений.
4. Способы жонглирования теннисными мячами, способы переброски гимнастических палок. Гандбольных мячей.
5. Технику жима, толчка, рывка.
6. Технику боя с тенью.
7. Технику развития специальной гибкости.

К концу второго года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

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. Боевую стойку: 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.
3. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).
4. Перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника.
5. Делать анализ выступления учащихся на соревнованиях, турнирах среди новичков.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать и уметь:

1. Виды игр и игровых упражнений, виды общеразвивающих упражнений.
2. Виды скоростно-силовых упражнений.
3. Виды бега и упражнений.
4. Способы жонглирования теннисными мячами, способы переброски гимнастических палок. Гандбольных мячей.
5. Технику жима, толчка, рывка.
6. Технику боя с тенью.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН первого года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Общая физическая подготовка	36	6	30
Тема 1.1 Общеразвивающие упражнения	12	2	10
Тема 1.2 Скоростно-силовые упражнения	12	2	10
Тема 1.3 Гимнастические упражнения	12	2	10
Раздел 2. Специальная подготовка	40	5	35
Тема 2.1 Упражнения для развития быстроты	8	1	7
Тема 2.2 Упражнения для развития ловкости	8	1	7
Тема 2.3 Упражнения для развития силы	8	1	7
Тема 2.4 Упражнения для развития специальной выносливости	8	1	7
Тема 2.5 Упражнения для развития гибкости	8	1	7
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	36	9	27
Тема 3.1 Положение кулака для нанесения удара	12	3	9
Тема 3.2 Боевая стойка	12	3	9
Тема 3.3 Передвижения	12	3	9
Раздел 4. Интегральная подготовка	16	4	12
Тема 4.1 Спарринги условные	8	2	6
Тема 4.2 Спарринги вольные	8	2	6
Раздел 5. Спортивные праздники	8	-	8
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	4	-	4
Итоговое занятие	2	-	2
Итого	144	26	118

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

первого года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития бокса, международные федерации бокса. Введение в бокс. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений. Врачебный контроль: влияние занятий боксом, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости. Организация и правила проведения спортивных праздников: начальное изучение правил бокса и пояснения к ним.

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Цель: обучение учащихся основам общей физической подготовки

Тема 1.1 Общеразвивающие упражнения

Теория: виды игр и игровых упражнений, виды общеразвивающих упражнений.

Практика: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.2 Скоростно- силовые упражнения

Теория: виды скоростно-силовых упражнений.

Практика: скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 1.3 Гимнастические упражнения.

Теория: виды гимнастических упражнений.

Практика: гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Специальная подготовка

Цель: обучение учащихся навыкам специальной подготовки

Тема 2.1 Упражнения для развития быстроты

Теория: Виды бега и упражнений.

Практика: 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. Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 2.2 Упражнения для развития ловкости

Теория: способы жонглирования теннисными мячами, способы переброски гимнастических палок. Гандбольных мячей.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 2.3 Упражнения для развития силы

Теория: техника жима, толчка, рывка.

Практика: 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, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 2.4 Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: техника боя с тенью.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 2.5 Упражнения для развития гибкости.

Теория: техника развития специальной гибкости.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Цель: обучение учащихся технико-тактической подготовке.

Тема 3.1 Положение кулака для нанесения удара

Теория: 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».

Практика: - 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 четырех ударные 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, четырех ударные 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.2 Боевая стойка

Теория: 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.

Практика: 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. 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.3 Передвижения.

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

Практика:

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

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

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

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

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

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

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

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 4. Интегральная подготовка

Цель: обучение учащихся тактике спаррингов.

Тема 4.1 Спарринги условные.

Теория: перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника.

Практика: отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Спарринги вольные.

Теория: перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника.

Практика: отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Спортивные праздники

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Практика: проведение внутренних соревнований.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: поддержать интерес воспитанников к занятиям, разнообразие программы.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов учебного года, проведение итогового мониторинга.



Утверждаю
Директор МБОУДО
«ДПЦ «Содружество»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН второго года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Техника бокса. Закрепление пройденного этапа	18	3	15
Тема 1.1 Отработка четкости выполнения упражнений	18	3	15
Раздел 2. Психологическая подготовка	4	4	-
Тема 2.1 Развитие волевых качеств спортсмена	4	4	-
Раздел 3. Общая физическая подготовка	50	7	42
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения	20	3	17
Тема 3.2 Скоростно-силовые упражнения	15	2	13
Тема 3.3 Гимнастические упражнения	15	2	13
Раздел 4. Специальная подготовка	50	5	45
Тема 4.1 Упражнения для развития быстроты	10	1	9
Тема 4.2 Упражнения для развития ловкости	10	1	9
Тема 4.3 Упражнения для развития силы	10	1	9
Тема 4.4 Упражнения для развития специальной выносливости	10	1	9
Тема 4.5 Упражнения для развития гибкости	10	1	9
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка	62	9	53
Тема 5.1 Положение кулака для нанесения удара	22	3	19
Тема 5.2 Боевая стойка	20	3	17
Тема 5.3 Передвижения	20	3	17
Раздел 6. Интегральная подготовка	14	4	10
Тема 6.1 Спарринги условные	7	2	5
Тема 6.2 Спарринги вольные	7	2	5
Раздел 7. Спортивные праздники	7	-	7
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Итоговое занятие	3	-	3
Итого	216	34	182

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

второго года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития бокса, международные федерации бокса. Введение в бокс. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений.

Врачебный контроль: влияние занятий боксом, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Организация и правила проведения спортивных праздников: начальное изучение правил бокса и пояснения к ним.

Раздел 1. Техника бокса. Закрепление пройденного этапа.

Цель: отработка учащимися четкости выполнения упражнений.

Тема 1.1 Отработка четкости выполнения упражнений

Теория: анализ выступления учащихся на соревнованиях, турнирах среди новичков.

Практика: отработка четкости выполнения упражнений.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Психологическая подготовка

Цель: обучение учащихся основам психологической подготовки

Тема 2.1 Развитие волевых качеств спортсмена

Теория: виды упражнений на развитие волевых качеств.

Практика: «создание внутренних психических опор».

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Цель: обучение учащихся основам общей физической подготовки

Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения

Теория: виды игр и игровых упражнений, виды общеразвивающих упражнений.

Практика: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.2 Скоростно- силовые упражнения

Теория: виды скоростно-силовых упражнений.

Практика: скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.3 Гимнастические упражнения.

Теория: виды гимнастических упражнений.

Практика: гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Форма работы- комбинированное занятие

Раздел 4. Специальная подготовка

Цель: обучение учащихся навыкам специальной подготовки

Тема 4.1 Упражнения для развития быстроты

Теория: Виды бега и упражнений.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Упражнения для развития ловкости

Теория: способы жонглирования теннисными мячами, способы переброски гимнастических палок. Гандбольных мячей.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.3 Упражнения для развития силы

Теория: техника жима, толчка, рывка.

Практика: 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, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.4 Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: техника боя с тенью.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.5 Упражнения для развития гибкости.

Теория: техника развития специальной гибкости.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Цель: обучение учащихся технико-тактической подготовке.

Тема 5.1 Положение кулака для нанесения удара

Теория: 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».

Практика: - 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 четырех ударные 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, четырех ударные 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 5.2 Боевая стойка

Теория: 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.

Практика: 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. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные

передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

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

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

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

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:

- одиночные, двойные удары;

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

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

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

от одиночных ударов;

- ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- контратака одним ударом

- 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 5.3 Передвижения.

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

Практика:

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

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

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

При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

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

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

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

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 6. Интегральная подготовка

Цель: обучение учащихся тактике спаррингов.

Тема 6.1 Спарринги условные.

Теория: перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника.

Практика: отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 6.2 Спарринги вольные.

Теория: перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника.

Практика: отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 7. Спортивные праздники

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Практика: проведение внутренних соревнований.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: поддержать интерес воспитанников к занятиям, разнообразие программы.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов учебного года, проведение итогового мониторинга.

Утверждаю
 Директор МБОУДО
 «ДНЦ «Содружество»



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

третьего года обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Раздел 1. Техника бокса. Закрепление пройденного этапа	18	3	15
Тема 1.1 Отработка четкости выполнения упражнений	18	3	15
Раздел 2. Психологическая подготовка	4	4	-
Тема 2.1 Развитие волевых качеств спортсмена	4	4	-
Раздел 3. Общая физическая подготовка	45	6	39
Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения	15	2	13
Тема 3.2 Скоростно-силовые упражнения	15	2	13
Тема 3.3 Гимнастические упражнения	15	2	13
Раздел 4. Специальная подготовка	50	5	45
Тема 4.1 Упражнения для развития быстроты	10	1	9
Тема 4.2 Упражнения для развития ловкости	10	1	9
Тема 4.3 Упражнения для развития силы	10	1	9
Тема 4.4 Упражнения для развития специальной выносливости	10	1	9
Тема 4.5 Упражнения для развития гибкости	10	1	9
Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка	57	9	48
Тема 5.1 Положение кулака для нанесения удара	19	3	16
Тема 5.2 Боевая стойка	19	3	16
Тема 5.3 Передвижения	19	3	16
Раздел 6. Восстановительные мероприятия	10	10	-
Тема 6.1 Педагогические воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности	5	5	-
Тема 6.2 Медико-биологические средства восстановления	5	5	-
Раздел 7. Интегральная подготовка	14	4	10

Тема 7.1 Спарринги условные	7	2	5
Тема 7.2 Спарринги вольные	7	2	5
Раздел 8. Спортивные праздники	7	-	7
Мероприятия воспитательно-познавательного характера	6	-	6
Итоговое занятие	3	-	3
Итого	216	43	173

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

третьего года обучения

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Цель: ознакомление детей с правилами техники безопасности

Теория: знакомство с режимом работы клуба, объединение, инструктаж по технике безопасности. Беседы по темам: История возникновения и развития бокса, международные федерации бокса. Введение в бокс. Обзор базовых ударов, блоков и перемещений.

Врачебный контроль: влияние занятий боксом, на развитие и здоровье обучающихся. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие смелости, силы, быстроты, выносливости и ловкости.

Организация и правила проведения спортивных праздников: начальное изучение правил бокса и пояснения к ним.

Раздел 1. Техника бокса. Закрепление пройденного этапа.

Цель: отработка учащимися четкости выполнения упражнений.

Тема 1.1 Отработка четкости выполнения упражнений

Теория: анализ выступления воспитанников на соревнованиях, турнирах среди новичков.

Практика: отработка четкости выполнения упражнений.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 2. Психологическая подготовка

Цель: обучение учащихся основам психологической подготовки

Тема 2.1 Развитие волевых качеств спортсмена

Теория: виды упражнений на развитие волевых качеств.

Практика: «создание внутренних психических опор».

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Цель: обучение учащихся основам общей физической подготовки

Тема 3.1 Общеразвивающие упражнения

Теория: виды игр и игровых упражнений, виды общеразвивающих упражнений.

Практика: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.)

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.2 Скоростно-силовые упражнения

Теория: виды скоростно-силовых упражнений.

Практика: скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов).

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 3.3 Гимнастические упражнения.

Теория: виды гимнастических упражнений.

Практика: гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Форма работы- комбинированное занятие

Раздел 4. Специальная подготовка

Цель: обучение учащихся навыкам специальной подготовки

Тема 4.1 Упражнения для развития быстроты

Теория: Виды бега и упражнений.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.2 Упражнения для развития ловкости

Теория: способы жонглирования теннисными мячами, способы переброски гимнастических палок. Гандбольных мячей.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.3 Упражнения для развития силы

Теория: техника жима, толчка, рывка.

Практика: 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, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.4 Упражнения для развития специальной выносливости.

Теория: техника боя с тенью.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 4.5 Упражнения для развития гибкости.

Теория: техника развития специальной гибкости.

Практика: 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка

Цель: обучение учащихся технико-тактической подготовке.

Тема 5.1 Положение кулака для нанесения удара

Теория: 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».

Практика: - 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 четырех ударные 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, четырех ударные 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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 5.2 Боевая стойка

Теория: 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.

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

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

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

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

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:

-одиночные, двойные удары;

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

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

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

-от одиночных ударов;

-ударов сериями.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

-контратака одним ударом

-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.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 5.3 Передвижения.

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

Практика: 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 – впередстоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

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

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

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 6. Восстановительные мероприятия

Цель: обучение учащихся восстановительным мероприятиям.

Тема 6.1 Педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Теория: факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Практика: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе, введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок, выбор оптимальных интервалов и видов отдыха, оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности, полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий, использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.), повышение эмоционального фона тренировочных занятий, эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 6.2 Медико-биологические средства восстановления

Теория: с ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах НП при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

Практика: к медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 7. Интегральная подготовка

Цель: обучение учащихся тактике спаррингов.

Тема 7.1 Спарринги условные.

Теория: перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздергивание противника.

Практика: отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Тема 7.2 Спарринги вольные.

Теория: перемещения, маневрирование, работа дистанцией, обманные движения, раздвигание противника.

Практика: отработка в парах, перемещений, обманных движений, работа дистанций, отработка условных и свободных поединков.

Форма работы- комбинированное занятие

Форма контроля знаний- внутренние соревнования

Раздел 8. Спортивные праздники

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся.

Практика: проведение внутренних соревнований.

Мероприятия воспитательно-познавательного характера

Цель: поддержать интерес воспитанников к занятиям, разнообразие программы.

Итоговое занятие

Цель: подведение итогов учебного года, проведение итогового мониторинга.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методические пособия:

Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.,

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивное оборудование и инвентарь:

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

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке.

Технические средства обучения:

- аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет;
- телеаппаратура.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список для педагога:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004-34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
9. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
10. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

В работе объединения используются интернет-ресурсы:

www.youtube.com > watch

news.sportbox.ru > Vidy_sporta > Boks > video

www.proball.ru > Блог

Список для обучающихся:

1. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.

2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

В работе объединения используются интернет-ресурсы:

www.youtube.com › [watch](#)

news.sportbox.ru › [Vidy_sporta](#) › [Boks](#) › [video](#)

www.proball.ru › [Блог](#)

Список для родителей:

1. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.

2. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.

В работе объединения используются интернет-ресурсы:

www.youtube.com > watch

news.sportbox.ru > Vidy_sporta > Boks > video

www.proball.ru > Блог

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение №1

Организационно-методические указания

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на

развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это **настойчивость**.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности

помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способом проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На этапах НП при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся; психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах 1.
Теоретическая подготовка 1			
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	а) высокий уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием б) средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой в) минимальный уровень – как правило, избегает употреблять специальные термины	8- 10баллов 5- 7баллов Менее 5 баллов
Практическая подготовка 1			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	а) высокий уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период б) средний уровень – объем усвоенных умений и навыков составляет более ¹ / ₂ в) низкий уровень – воспитанник овладел лишь начальным уровнем подготовки	8- 10баллов 5- 7баллов Менее 5 баллов

Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя	Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Оценка в баллах

Приложение №3
от «01» июня 2023г.

Изменения и дополнения
рассмотрены и приняты
на методическом совете
Протокол № 26
от «23» августа 2023г.



Утверждаю
директор МБОУДО
«ЦПЦ «Содружество»

О.В. Колянко

**Лист изменений и дополнений
к дополнительной общеразвивающей программе
«Бокс»**

*Возрастная категория – 6-18 лет
Срок реализации – 3 года лет
Педагог дополнительного образования:
Тараканов Алексей Олегович
Год разработки: 2022 год*

Вносимые изменения (дополнения):

№	Разделы программы	Внесение изменений
1.	Список литературы и информационных источников: Список для педагога: Список для обучающихся: Список для родителей:	<i>Добавлены информационные источники:</i> www.proball.ru > Блог https://www.championat.com/lifestyle/article-3388291-pervaja-trenirovka-po-boksu-boks-dlja-novichkov.html https://бойцовские-клубы.рф/article/podgotovka-novichkov-k-zanyatiam-po-boksu