

Муниципальное автономное учреждение  
спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО:

Решение тренерского совета

МАУ СШ "Юность"

Протокол № 1 от «25» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШ "Юность"

Э.Ю. Антонов

Пр. № 17-07/1 от «19» 04 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БОКС» для детей 8 -17 лет

Возраст обучающихся: с 8-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Авторы:

Инструктор-методист Тарасова Анна Валерьевна

Тренер – преподаватель Иванов Александр Владимирович

Железногорск  
2023

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Бокс» для детей 8- 17 лет (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными правовыми актами, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

В программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по боксу в СШ «Юность» (далее – Учреждение).

**Актуальность** данной программы выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения бокса как вида спорта.

**Новизна** данной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном

возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих.

**Педагогическая целесообразность.** Программа носит сбалансированный характер и направлена не только на освоение предметного содержания, но и на развитие морально-волевых и нравственных качеств и, что особенно важно, на интеллектуальное развитие и повышение уровня общей культуры занимающихся, развитие коммуникативных навыков.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическими нагрузками.

**Объем и сроки освоения программы.** Срок реализации программы 1 год - 270 часов

**Формы обучения и виды занятий по программе.** Форма обучения по программе – очная. Реализация программы предполагает индивидуальные, парные, групповые формы организации занятий. Основными формами образовательного процесса являются: практические занятия, теоретические занятия, самоподготовка. медико-восстановительные мероприятия; медицинское тестирование и контроль обсуждения выступлений обучающихся на соревнованиях.

**Режим занятий.** 3 занятия в неделю по 2 (академических) часа. Всего 45 недель (270 часов)

Продолжительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Весь период	6	270	От 8	10	20	30

**Цель программы:** – развитие личностного и физического потенциала ребенка посредством овладения и совершенствования техники бокса, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи обучения:**

*Воспитывающие:*

- воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать стремление к активной спортивной деятельности;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, силу воли, чувство долга.

*Развивающие:*

- способствовать развитию природных задатков и способностей, помогающих достижению успеха в спорте;
- способствовать физическому совершенствованию;
- развивать спортивные навыки;
- развивать познавательную активность и способность к самовыражению;
- развивать умение контактировать со сверстниками в совместной спортивной деятельности.

*Обучающие:*

- формировать у обучающихся специальные технические и практические умения и навыки бокса;
- формировать навыки самостоятельного совершенствования и применения полученных знаний и умений в практической деятельности;
- формировать систему знаний безопасной жизнедеятельности спортсмена (по анатомии, физиологии, гигиене, первой медицинской помощи и оценки физического состояния; о выполнении режима дня, гигиенических процедур, режима питания и др.);
- расширить представления об истории бокса, об основных вехах его современного развития и биографиях великих спортсменов;
- формировать и развивать технические умения для выполнения различных комплексов физических упражнений;
- формировать знаниевый комплекс и технические умения по инструкторско-судейской практик

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

- развитие познавательных интересов детей, расширение кругозора, повышения уровня информированности в выбранном виде спорта бокс (правила техники безопасности при занятиях боксом и санитарно-гигиенические требования; историю возникновения и развития бокса; обзор развития бокса в России; особенности бокса (в соответствии его уровню развития); сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль (в соответствии его уровню развития); правила соревнований (в соответствии его уровню развития);
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- развитие двигательных навыков;
- освоение основ техники бокса;
- участие в групповых соревнованиях с целью определения степени усвоения техники бокса и волевой подготовки занимающихся; демонстрация социально-ценностных качеств личности, мужества, смелости, стойкости в поединке с противником, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

**Формы аттестации и контроля.**

- наблюдение
- опрос (приложение № 2);
- тестирование физических способностей (приложение №1)

- соревнование.

### Годовой календарный учебный график учебного (тренировочного) процесса

Этапы образовательного (тренировочного) процесса	Сроки	Примечание
Начало учебного года (спортивного) сезона	01.09.2022 г.	
Окончание учебного года (спортивного сезона)	31.08.2023 г.	
Продолжительность учебного года (спортивного сезона) (кол-во недель)	45	
Проведение тренировочных занятий (кол-во недель)	45	В соответствии с расписанием тренировочных занятий
Тренировочные мероприятия в каникулярный период (кол-во недель)	6 (июнь - август 2023 г.)	В условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам на период активного отдыха.
Промежуточная аттестация обучающихся	сентябрь, май 2023 г.	В соответствии с графиком проведения промежуточной аттестации обучающихся
Медицинское обследование обучающихся	октябрь 2022 г.	В соответствии с графиком проведения медицинского обследования обучающихся

### План – график распределения учебных часов

Разделы обучения	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические знания	1	1	1	1			1	1				
Общая физическая подготовка	14	15	12	14	13	14	12	12	11	11	12	11
Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6
Технико-		1	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2

тактическая подготовка												
Медицинский контроль		2										
Участие в соревнованиях									2			
Промежуточная аттестация	2								2			
Всего за месяц	23	26	22	25	23	24	23	23	25	18	19	19
Всего за год	<b>270 часов</b>											

### Учебный план программы

№	Название разделов и тем обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля по разделам)
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		
1.1	Техника безопасности	1	1		
1.2	Врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о организме.	1	1		
1.3	Зарождение и история развития бокса	1	1		
1.4	Основы здорового образа жизни. Критерии.	1	1		
1.5	Бокс как вид спорта	1	1		
1.6	Основы технической и тактической подготовки боксера	1	1		Опрос
2.	<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>		2	
3.	Промежуточная аттестация	2		2	Тестирование
4.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>151</b>		<b>151</b>	
4.1	Гимнастические и акробатические упражнения	30		30	
4.2	Упражнения из легкоатлетического цикла.	40		40	
	Толкание ядра, метание гранаты	15		15	
	Прыжки в длину и высоту с разбега	10		10	
	Бег, ходьба	15		15	

4.3	<b>Комплексы упражнений для развития физических способностей</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
	Упражнения для развития скоростных способностей	20		20	
4.4	<b>Упражнения для развития силовых способностей</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
	Упражнения с грушей боксёрской	15		15	
	Упражнения с мешком боксёрским	15		15	
	Упражнения с настенной «подушкой»	10		10	
4.5	<b>Упражнения для развития координационных способностей</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
	Упражнения со скакалкой	5		5	
4.6	Упражнения для развития гибкости	5		5	
4.7	<b>Упражнения для развития общей выносливости</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Тестирование
	Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры),	5		5	
	Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);	7		7	
	Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры),	4		4	
5	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	
5.1	Упражнения для развития специальных скоростных способностей	15		15	
5.2	Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей	25		25	
5.3	Упражнения для развития специальных координационных способностей (игровой ловкости)	25		25	

5.4	Упражнения для развития специальной выносливости	15		15	Тестирование
6	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	
6.1	Техника нападения удары.	10		10	
6.2	Техника защиты.	15		15	
	Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.	5		5	
	Защита туловищем: уклон, нырок	5		5	
	Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).	5		5	Тестирование
7.	Участие в соревнованиях	2		2	
8.	Промежуточная аттестация	2		2	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>6</b>	<b>264</b>	

## Содержание программы по разделам обучения

### Теоретическая часть программы.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающегося осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещения по рингу, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях различного ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к судьям и зрителям.

### **Темы для теоретического обучения:**

- Техника безопасности (перед началом тренировки, во время тренировки, после тренировки, на соревнованиях, на физкультурно-спортивных и массовых мероприятиях).
- Врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о организме. Прохождение медицинского осмотра. Физическое развитие. Пульс. Самоконтроль за физической подготовленностью. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма
- Зарождение и история развития бокса. История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.
- Основы здорового образа жизни. Критерии. Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
- Бокс как вид спорта. Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания. Правила соревнований.
- Основы технической и тактической подготовки боксера. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

### **Воспитательная работа.**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, 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.

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, дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий.

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.

### **Физическая подготовка боксеров.**

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

#### ***Общая физическая подготовка.***

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

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

***Упражнения с партнером*** в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

***Упражнения из легкоатлетического цикла***, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость,

силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

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

**Упражнения с мешком боксёрским** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы.

Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

**Упражнения с грушей боксёрским.** Упражнения с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

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

**Упражнения на расслабление:** из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

**Бег на коньках и ходьба на лыжах.** Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км

**Спортивные и подвижные игры** гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха

***Перебрасывание медицинбола (набивного мяча).*** Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

***Упражнения с теннисными мячами.*** Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

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

### ***Специальная физическая подготовка.***

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса.

Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения неспециальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

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

**Упражнения для развития силовых качеств.** Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах.

Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

**Упражнения для развития быстроты** действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение — набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены. Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение быстрых движений руками, как во время бега. Основная задача — увеличение темпа за единицу времени (5-8 сек.).

Развитие быстроты прямых ударов . Развитие быстроты боковых ударов.

Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

Развитие быстроты ударов снизу.

Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений.

Развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг.

Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Развитие быстроты специально боксерских движений.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась. Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастать. Развитие быстроты прямых ударов. Развитие быстроты боковых ударов.

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

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего

организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление.

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

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

**Ловкость боксера.** Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

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

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

вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

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

### ***Технико-тактическая подготовка.***

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником

#### ***Техника нападения удары.***

Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную — рессорную функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе. Для предохранения от травм связок суставов

кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

### ***Техника защиты.***

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий. Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. Защита руками высоконадёжна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар.

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив — это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие вы полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара.

Нырок — уклонение от удара с движением боксёра вниз — в сторону под ударяющую руку соперника.

Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

**Комплекс тестовых упражнений по общей  
физической и специальной физической подготовки**

Контрольные упражнения	Норматив
	Мальчики
Бег 30м(с)	+
Бег 1000 м(с)	+
Челночный бег 3 x 10м(с)	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+
Прыжок в длину с места(см)	+

Упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается положительная индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

**Методика  
выполнения тестовых упражнений по ОФП и СФП**

**Бег 30 м с места (сек)**

Двигательная задача: как можно быстрее пробежать с высокого старта дистанцию 30 м на беговой дорожке.

Бег выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не более двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только две попытки. записывают лучший результат.

**Бег 1000 м (мин, сек).**

Двигательная задача: как можно быстрее пробежать с высокого старта дистанцию 1000 м на беговой дорожке.

Условия проведения как при беге на 30 метров. В каждом забеге участвуют не более 15 спортсменов, результаты регистрируются с точностью до секунды

### **Челночный бег 3x10(сек)**

Двигательная задача: как можно быстрее преодолеть дистанцию в 10 метров три раза. От старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)**

Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

И. п. – упор лёжа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. «Отжимание» засчитывается, когда обучающийся, почти коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

### **Прыжок в длину с места (см)**

Двигательная задача: как можно дальше прыгнуть с места толчком двух ног.

Прыжок выполняется на нескользкой поверхности. тренирующиеся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жёсткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

**Вопросы для определения уровня теоретической подготовки  
занимающихся.**

1. Для чего нужны занятия физической культурой и спортом?
2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?
3. Что относится к внешнему строению человека?
4. Какие основные физические качества вы развиваете на тренировках?
5. В каком году бокс был включен в программу современных Олимпийских игр?
6. Какой орган управляет работой всего организма?
7. Сколько длится раунд в боксе?
8. Какой должна быть одежда спортсмена на тренировках?
9. Какие основные правила профилактики травматизма на занятиях физкультурой и спортом?

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличии 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.

2. Тренировочные возможности должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой видов: легкой атлетике, акробатики, игровых единоборных видов спорта.

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).

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).

### **Основные направления тренировки.**

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы тренировки.**

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляется функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанции, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

#### **Особенности обучения.**

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используется методы обеспечения наглядности (показ упражнений, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательной. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть, целостным образцовым, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным пособием: догнать, поймать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

На этом этапе подготовки, важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

**Медицинское обеспечение:**

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование 1 раза в год.

**Участие в соревнованиях:**

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию и при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Спортивное и специальное оборудование**

Боксерский мешок служит боксерам для отработки силы ударов. Боксерские перчатки 350—400-граммовые. Лапа - вспомогательный снаряд тренера. На нем он ставит и шлифует удары боксера. Скакалка служит для совершенствования координации боксера.

Гантели с разной переменной массой для укрепления и совершенствования общих и специальных физических качеств боксера. Для

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			

упражнений на силу и укрепление связок рекомендуется применять резиновые экспандеры, резиновые жгуты

**Спортивное и специальное оборудование**

1	Боксерские мешки	штук	10
2	Боксерские перчатки	штук	12
3	Боксерские лапы	штук	2
4	Гантели переменной массы от 1кг. до 1,5 кг.	комплект	5
5	Скакалки	штук	12
6	секундомер	штук	1
7	Резиновый экспандер	штук	3
8	Гантели переменной массы от 2 до 10 кг.	штук	5

### Список использованной литературы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2021 г.
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
3. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова. - М., 2005.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
8. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
- 9.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
- 10.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010 год.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. <http://docs.pravo.ru/document/view/39435177/51197884>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://booksee.org/book/760859>