

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное учреждение Нижегородской области  
«Ледовый дворец в г. Навашино Нижегородской области»

Рассмотрена  
на Тренерском совете *н/с*  
«30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАУ/НО «Ледовый дворец  
в г. Навашино Нижегородской  
области»  
*А.Л. Афанасьев*  
«03» 09 2018 г.

**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
по виду спорта, относящемуся к группе  
спортивных единоборств  
**«БОКС»**

Срок реализации Программы: 1 год

Разработчик Программы:

Бугаев Павел Сергеевич

г. Навашино, 2018г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	6
2.2 Организация образовательной деятельности .....	6
и режим тренировочной работы .....	6
2.3 Планирование программного материала .....	6
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	7
3.1. Теоретическая подготовка .....	7
3.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	8
3.3 Общая физическая подготовка .....	8
3.4. Специальная физическая подготовка.....	9
3.5. Тактико-техническая подготовка .....	10
3.6. Восстановительные средства и мероприятия.....	13
3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы .....	14
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....	16
4.1. Контрольно-переводные нормативы.....	16
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	18
5.1. Список литературы .....	18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу (далее – Программа) разработана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ», Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Бокс (англ. box, букв. – «удар») – сложный и мужественный вид спорта, приобрел большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания. Бокс развивался из кулачного боя – самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов. По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Бой проводится в мягких перчатках, на ограниченном пространстве (ринге) и разделяется на несколько раундов; к состязаниям допускаются боксеры по возрастным группам, равных весовых категорий и спортивных разрядов, определяющих примерно одинаковое соотношение сил состязующихся. Действия, которые могут быть опасными запрещены.

В технико-тактическом отношении бокс – один из самых сложных видов спорта.

Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Бой на ринге, характеризующийся большой интенсивностью действий, предъявляет высокие требования к организму боксера. Поэтому чрезвычайно важно воспитать у боксера выносливость и умение планомерно и экономно расходовать свои силы.

Подлинное спортивное мастерство боксера заключается в искусстве оперировать в бою на ринге многообразными техническими навыками и успешно использовать в борьбе за победу высокоразвитые физические и волевые качества. Следует отметить, что бокс является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и, вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

В этой связи важнейшим результатом занятий боксом следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием чувств чести, самостоятельности и способности быстро принимать решения.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная, которая заключается в следующем:

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения обучающихся.

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

**Новизна** данной образовательной 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.

**Цель Программы** – физическое воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов. привлечение к занятиям боксом.

**Задачи:**

1. формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
2. привитие стойкого интереса к виду спорта бокс;
3. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

**Объем и срок реализации программы, режим занятий.**

К занятиям допускаются все обучающиеся в возрасте с 9 до 11 лет, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа рассчитана на 1 год обучения (объем занятий по 276 часов в год). Занятия строятся в форме спортивной тренировки; проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Ожидаемый результат программы – воспитание физически развитых, морально устойчивых, сильных духом юных боксёров.

Продолжительность учебного года - 46 недель.

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. Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп не принимают участие в соревнованиях по боксу. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП и СФП.

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

Таблица 1 - Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Минимальный возраст (лет)	Минимальная наполняемость групп	Максимальное количество часов в неделю (ч./нед.)	Примерная годовая нагрузка (час)	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	9 лет	15	6	276	Овладение основами техники бокса Нормативы по ОФП

**Ожидаемые результаты:**

- дети и подростки вовлечены в занятия физической культурой и спортом, получают всестороннее физическое развитие, в процессе которого формируется здоровый образ жизни, воспитываются волевые, нравственные и эстетические качества личности;
- у обучающихся формируется устойчивый интерес и позитивное отношение к спортивной деятельности и боксу в частности;
- повысится скорость и качество усвоения новых движений, уровень «двигательной находчивости»;
- закрепляются навыки тренировочной деятельности.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен спортивно-оздоровительный этап подготовки (СО). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннее развитие физических качеств, выполнение требований итоговой аттестации. Занимаясь по данной общеразвивающей программе, юные боксеры получают базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

### 2.2 Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Таблица 2 - Годовой план-график

Разделы подготовки	в % отношении от общего кол-ва часов учебного плана	Спортивно-оздоровительный этап	
		1 год	6 часов
Теоретическая подготовка	2-3	8	
Практическая подготовка		268	
- Общая физическая подготовка	40-50	120	
- Специальная физическая подготовка	20-25	76	
- Техничко-тактическая подготовка	20-25	68	
Контрольно-переводные отборочные испытания		4	
Количество учебных недель		46	
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>276</b>	

### 2.3 Планирование программного материала

Таблица 2 - Планирование программного материала

Раздел подготовки	Месяцы											Всего
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
<b>Теоретическая подготовка</b>	1	1	1		1	1	1	1	1			8
ОФП	10	12	12	10	10	10	12	12	12	12	8	120
СФП	7	8	7	10	6	7	8	7	5	6	5	76
Техничко-тактическая подготовка	7	7	6	7	5	6	7	6	6	6	5	68
Контрольные нормативы	1			1						2		4
Количество занятий	26	28	26	28	22	24	28	26	24	26	18	<b>276</b>
<b>Всего за год</b>	<b>276</b>											

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Теоретическая подготовка

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки обучающихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом и практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Для проверки усвоения теоретического материала дополнительной общеразвивающей программы, организуют промежуточное тестирование. Промежуточное тестирование направлено на проверку усвоения теоретического материала после первого и второго годов обучения, с целью перевода обучающегося на следующий год обучения.

По итогам всей Программы проводится промежуточная аттестация, которая направлена на проверку усвоения теоретического материала, с целью перевода на этап подготовки по дополнительным предпрофессиональным программам.

Таблица 3 - План теоретической подготовки

№	Название темы	Краткое содержание темы	Кол-во часов
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
2	История бокса	История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего	2
3	Места занятия боксом. Оборудование и инвентарь.	Место для проведения занятий и соревнований по боксу.	1
4	Правила проведения соревнований.	Соревнования по боксу, судейство, весовые категории. Жесты рефери в ринге.	1
5	Гигиенические навыки. Режим дня.	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	2
6	План занятий на лето.	Составление плана индивидуальных тренировок на летний период.	1

## 3.2. Воспитательная работа и психологическая подготовка

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.

## 3.3 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) 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.

Типичными средствами ОФП боксера являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения с набивными мячами, скакалкой и другими предметами.

### *Развитие силы (силовая подготовка).*

1) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: подтягивания, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями: штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера.

2) Упражнения на снарядах и со снарядами.

3) Упражнения из других видов спорта.

4) Подвижные и спортивные игры.

### *Развитие быстроты (скоростная подготовка).*

1) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2) Подвижные и спортивные игры.

### *Развитие выносливости.*

1) Прыжки на скакалке на время.

2) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: бег на лыжах, плавание, ходьба.

3) Подвижные спортивные игры.



#### **Развитие ловкости (координационная подготовка).**

- 1) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.
- 2) Выполнение упражнений из непривычного положения.
- 3) Подвижные и спортивные игры.

#### **Развитие гибкости.**

- 1) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды.

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

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

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игрой 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.

**СФП силы:** Способность боксера наносить удары с наибольшей мощностью.

Упражнения с грушей, силовой тренинг, работа с отягощением. Силовая подготовка должна выполняться параллельно тактико-скоростной, таким образом, в спортсмене закладываются эти качества в равной степени, то есть по мере роста силовой подготовки, относительно нее будет развиваться и скоростные качества.

- подтягивание на перекладине;
- упражнения с блином от штанги;
- упражнения с гантелями;
- упражнения с набивным мячом.

**СФП быстроты:** Движения спортсмена с большой скоростью в результате быстрой работы нервных окончаний. Упражнение на развитие внимания, запоминания и сверхскорости.

**СФП выносливости:** Приспособленность боксера к долговременным физическим нагрузкам без потери в эффективности. Упражнения, направленные на многократное повторение одних и тех же процессов, динамические и статические упражнения.

**СФП гибкости:** Способность мышц боксера к растягиванию, их эластичность для обеспечения большой амплитуды действий и предупреждения травм. Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины и шеи.

**СФП ловкости:** Способности быстро выходить из одного положения, принимая затем другое, уклоняться от ударов противника. Всевозможные гимнастические упражнения на развитие двигательной активности.

Совершенствование функций вестибулярного аппарата. Боксер должен постоянно перемещаться по рингу, уклоняться от ударов, сохраняя при этом постоянное равновесие. Основные упражнения для бесперебойной работы вестибулярного аппарата:

- круговые движения головой;
- вращение на стуле или в упоре сидя;
- кувырки вперед;
- прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

### 3.5. Тактико-техническая 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 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.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. *Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног.* При этом:

- а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;
- б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. *На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели.* При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что —вес тела переносится на впереди стоящую ногу);

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;

2. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок 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 боксера. 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 высоконадежна 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 боксера остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном.

Нырок — уклонение от удара с движением боксера 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

#### ***Тактика бокса.***

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

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксер всегда застает противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксер применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдерживать напор противника и утомить его.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксер тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в скорости передвижения.

Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксер, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция — такое положение боксеров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксер должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своем теле.

Существующими правилами боксерам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

### **3.6. 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. 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.

### **3.7. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы;
- занимающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются;
- перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

*Требования безопасности во время занятий:*

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством преподавателя;
- преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру, преподавателю);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях:*

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочносвязочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у учителя (преподавателя, тренера) поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

*Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончания занятия тренер (преподаватель) должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовки.

- Бег на 30, 1000м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1с.

- Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения вис на гимнастической перекладине. Регистрируется максимальное количество раз подтягивания. Подтягивание выполняется без предварительного раскачивания туловища или рывковых движений.

- Прыжки в длину с места. Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

##### 4.1. Контрольно-переводные нормативы

Таблица – 4 Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Вид тестов	балл	Возраст		
		9	10	11
мальчики				
Бег 30 м (сек)	5	5,1	5,0	5,0
	4	5,5	5,4	5,3
	3	5,9	5,8	5,7
Бег 1000 м (сек)	5	5,2	5,0	4,5
	4	5,5	5,3	5,2
	3	6,2	6,1	5,5
Прыжок в длину с места (см)	5	165	170	180
	4	150	155	170
	3	140	145	155
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	6	7	8
	4	4	5	6
	3	2	2	3
девочки				
Бег 30 м (сек)	5	5,9	5,6	5,4
	4	6,1	5,8	5,6
	3	6,3	6,1	5,8
Бег 1000 м (сек)	5	5,0	4,5	4,3
	4	5,1	5,0	4,4
	3	5,2	5,1	4,5
Прыжок в длину с места (см)	5	170	175	180
	4	160	170	175
	3	150	160	165
Подъем туловища за 30 сек. (раз)	5	26	27	28
	4	24	25	26
	3	22	23	24



*По технико-тактической подготовке*

Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом. Выполнять на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения

*По психологической подготовке*

Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке*

Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы

- 1.Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
3. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
- 4.Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФИС, 2006.
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 16 Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- 8.Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
- 9.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
- 10.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
- 12.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
- 13.Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008
- 14.minstm.gov.ru Всероссийский реестр видов спорта.