Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз»
города Челябинска
(МБУ ДО «СШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска)
Хохрякова ул., д. 1, г. Челябинск, 454077
тел./факс: 8(351) 256–44–48;
E–mail: almazboxing@mail.ru
ОКПО 36903717; ОГРН 1027402705571; ИНН 7449015728 / КПП 745201001

«РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ»

Педагогическим (тренерским) советом

Протокол от 04.12.2025г №9

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом от 12.01.2026г № 01-07/ 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Бокс»

Форма обучения - очная
Возраст обучающихся - 10-22 года
Срок реализации - до 7 лет

Челябинск
2026г

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов	Страница
	Пояснительная записка	3
1.	Нормативная часть	7
1.1	Порядок зачисления в группы	7
1.2	Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.	7
1.3	Планирование программного материала	8
1.4	Контрольно-переводные нормативы по ОФП.	10
2.	Программный материал	10
2.1	Теоретическая подготовка	10
2.2	Практическая подготовка	11
2.2.1	Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)	11
2.2.2	Технико-тактическая подготовка	12
3.	Методическое обеспечение программы	12
3.1.	Организация тренировочного процесса	12
3.1.1	Структура тренировочного занятия	13
3.1.2	Методические указания к проведению контрольных нормативов	13
3.2.	Методики физической подготовки и развития физических качеств	14
3.2.1	Средства ОФП	15
3.2.2	Средства СФП	17
3.3	Методики обучения боксу	18
3.4	Педагогический мониторинг эффективности учебно-тренировочного процесса	21
4.	Воспитательная работа	21
5.	Материально-техническое обеспечение	22
6.	Перечень информационного обеспечения	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс» - это программа физкультурно-спортивной направленности, которая отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа предназначена для детей, подростков и молодежи от 10 до 22 лет, которые испытывают потребность в двигательном режиме, но не могут обучаться по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки. Срок реализации программы до 7 лет.

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

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

Сила– это физическое качество, которое заключается в способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечного напряжения.

Быстрота – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота важна не только в спорте, но и в повседневной жизни. Способность быстро бегать, быстро реагировать на опасности может спасти жизнь.

В данной программе представлены: 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 работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной 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- спортивную деятельность.

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы в организации занятий боксом для детей от 10 лет (по году рождения), подростков и молодежи, не прошедших отбор на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта бокс, так и решает задачу продолжения обучения боксу для обучающихся, не справляющихся с требованиями дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Цель программы – осуществление физкультурно-спортивной и воспитательной работы среди детей, подростков и молодежи, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, обеспечение возможности систематических занятий физической культурой и избранным видом спорта(боксом).

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом, к учебно-тренировочным занятиям;
- обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами техники бокса;
- воспитание морально-волевых качеств характера;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий боксом.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе, обучающиеся должны **знать:**

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта
- знать значение жестов рефери в ринге

уметь:

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- владеть техникой передвижений, выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, овладение основными техническими приемами бокса.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 7-летний курс обучения, разделенный на 3 этапа:

1 этап «Новички». Срок реализации 1 год.

На этап зачисляются дети от 10 до 14 лет, ранее не занимавшиеся единоборствами

2 этап «Продвинутый». Срок реализации 3 года

На этап могут быть зачислены дети 11-17 лет, прошедшие обучение на 1 этапе, либо занимавшиеся ранее другим видом спорта

3 этап «Профи». Срок реализации 3 года.

На этап могут быть зачислены лица, прошедшие обучение на 1 и (или) 2 этапе и спортсмены, занимавшиеся ранее боксом по программе спортивной подготовки.

Учебный год составляет 42 учебных недели и 4 недели, предусмотрены для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий и оздоровительной работы в условиях летнего каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 2-3 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. 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 мероприятия).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузки обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня учебно-тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Способы определения результативности.

Уровень общей и специальной физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов, совпадающих с нормативами возрастных ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Контрольные нормативы выполняются в начале и в конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей и специальной физической подготовленности, определяемая по результатам выполнения контрольных нормативов, получение знаков ВФСК ГТО и желанию продолжить занятия боксом на следующем этапе подготовки. Дополнительным критерием успешности обучения на 2 этапе («Продвинутый») является участие обучающихся в спаррингах, матчевых встречах по боксу, на 3 этапе («Профи») - участие в официальных соревнованиях по боксу (не менее 1 соревнования в год) и выполнение разрядов.

Наполняемость учебных групп и режим работы

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Миним. наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
«Новички»	1	10	12	3	126
«Продвинутый»	1	11	12	3	126
	2-3			4,5	189
«Профи»	1-3	15	12	4,5	189

Основными формами занятий являются:

- групповые практические занятия,
- индивидуальные практические занятия,
- лекции,
- беседы,
- просмотр учебных видеофильмов и трансляций чемпионатов и первенств по боксу,
- учебно-тренировочные сборы, в том числе на базе ДОЛ в летнее каникулярное время,
- самостоятельные тренировки по заданию тренера-преподавателя.

Обучающиеся, начиная с «Продвинутого» этапа 2 года обучения, достигшие возраста 12 лет, могут принимать участие в матчевых встречах и соревнованиях по боксу.

При комплектовании групп этапа «Новички» и «Продвинутый» рекомендуемая разница в возрасте зачисляемых несовершеннолетних лиц не более двух лет (по году рождения).

Программа не предполагает для каждого этапа обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности обучающихся и их возможностей. Важна положительная динамика в уровне физического развития (контролируется выполнением контрольных нормативов и/ или нормативов ГТО) и овладения техническими приемами бокса (контролируется участием в спаррингах, матчевых встречах, соревнованиях).

Программа содержит следующие предметные области:

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

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

1) в области теории и методики физической культуры и спорта обучающийся 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 обучающийся 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» обучающийся должен:

- освоить соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочные нагрузки;
- овладеть основными навыками «Школы бокса» - техникой передвижения, защиты и нанесения ударов;

- знать правила вида спорта

4) в области освоения других видов спорта и подвижных игр обучающийся 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 обучающийся должен:

- освоить основы технических и тактических действий по боксу сообразно возрасту и уровню подготовленности;

- уметь адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности, проявлять морально-волевые качества.

6) в области профессиональной ориентации обучающийся должен получить представление о работе тренера-преподавателя, инструктора по физической культуре, судьи по боксу на практике;

7) в области соревновательной деятельности и контроля обучающийся принимает участие в учебных, контрольных и официальных соревнованиях. Проходит тестирование физической подготовленности два раза в год.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В спортивно-оздоровительную группу 1 этапа «Новичок» зачисляются лица, достигшие 10-14 лет (по году рождения), не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом. Перевод обучающихся на следующий этап обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

В группу 2 этапа «Продвинутый» могут быть зачислены дети 11-17 лет, прошедшие обучение на 1 этапе, либо занимавшиеся ранее другим видом спорта.

В группу 3 этапа «Профи» могут быть зачислены лица, прошедшие обучение на 1 и (или) 2 этапе и спортсмены, занимавшиеся ранее боксом по программе спортивной подготовки.

При наличии конкурса на бюджетные места, зачисление проводится по дате подачи комплекта документов на зачисление.

1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение 10,5 месяцев, включая каникулярное время, в соответствии с календарным, годовым учебным планом, планом – графиком распределения учебных часов и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п\п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		1 этап «Новичок»	2 этап «Продвинутый»		3 этап «Профи»	
		1 год обучения	1 год обучения	2-3 год обучения	1 год обучения	2-3 год обучения
		Недельная нагрузка в часах				

		3	3	4,5	4,5	4,5
		Количество учебных недель				
		42	42	42	42	42
		Общее количество часов в год				
		126	126	189	189	189
1	**Теоретическая подготовка**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**
2	**Практическая подготовка:**	**120**	**120**	**183**	**181**	**181**
2.1	Общая физическая подготовка	76	56	54	50	45
2.2	Специальная физическая подготовка	44	32	62	61	61
2.3	Технико-тактическая подготовка (школа бокса)	-	32	65	65	65
	Участие в соревнованиях	-	-	2	5	10
3	**Контрольное тестирование (выполнение норм ВФСК ГТО)**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**
	Инструкторская и судейская практика	**-**	**-**	**-**	**2**	**2**

1.3 ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

Примерный годовой план-график

Для группы 1 этапа «НОВИЧОК»													
Разделы подготовки	Месяцы												
	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	ноя	дек	Итого
Теоретическая подготовка		1	1			1		К		1			**4**
ОФП	6	7	7	8	7	8	3	К	7	7	8	8	**76**
СФП	3	3	4	3	5	7	3	К	5	4	3	4	**44**
Контрольное тестирование				1				К		1			**2**
Всего за год	**9**	**11**	**12**	**12**	**12**	**16**	**6**	**К**	**12**	**13**	**11**	**12**	**126**
Для группы 2 этапа «ПРОДВИНУТЫЙ» 1 год обучения													
Разделы подготовки	Месяцы												
	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	ноя	дек	Итого
Теоретическая подготовка		1	1					К	1		1		**4**
ОФП	4	5	5	5	6	7	2	К	5	6	5	6	**56**
СФП	3	3	3	3	3	4	2	К	3	2	3	3	**32**

Тактико-техническая подготовка	3	2	3	3	3	4	2	К	3	3	3	3	**32**
Контрольное тестирование				1				К		1			**2**
Всего за год	**10**	**11**	**12**	**12**	**12**	**15**	**6**	**К**	**12**	**12**	**12**	**12**	**126**
Для группы 2 этапа «ПРОДВИНУТЫЙ» 2-3 год обучения													
Разделы подготовки	Месяцы												
	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	ноя	дек	Итого
Теоретическая подготовка		1		1		1	К	К	1				**4**
ОФП	4	6	6	4	6	6	3	К	5	5	5	4	**54**
СФП	6	6	5	5	5	7	3	К	6	6	6	7	**62**
Тактико-техническая подготовка	6	5	6	7	7	7	3	К	6	6	7	5	**65**
участие в соревнованиях				1				К				1	**2**
Контрольное тестирование				1				К		1			**2**
Всего за год	**16**	**18**	**19**	**19**	**18**	**21**	**9**	**К**	**18**	**18**	**18**	**18**	**189**
Для группы 3 этапа «ПРОФИ» 1-3 года обучения													
Разделы подготовки	Месяцы												
	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	ноя	дек	Итого
Теоретическая подготовка						1		К	1			1	**3**
ОФП	4	3	5	5	4	5	2	К	6	4	6	6	**50**
СФП	5	6	6	6	6	6	4	К	5	6	6	5	**61**
Тактико-техническая подготовка	6	7	7	6	6	7	4	К	5	6	5	5	**64**
участие в соревнованиях		1			1				1			2	**5**
Контрольное тестирование				1				К		1			**2**
Инструкторская и судейская практика				1		1				1		1	**4**
Всего за год	**15**	**17**	**18**	**19**	**17**	**20**	**10**	**К**	**18**	**18**	**17**	**20**	**189**

Режим тренировочной работы

Этап обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Минимальная наполняемость группы (чел)
«Новичок»	3	3	126	12
«Продвинутый»	3	3	126	12
	4,5	3	189	12
	4,5	3	189	12
«Профи»	4,5	3	189	12

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 1,5 часов.

1.4 КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу контрольных нормативов по ОФП принимаются упражнения ВФСК ГТО, отражающие уровень развития физических качеств: (Приложение 1).

Контрольные упражнения выполняются в апреле и октябре и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

Условия перевода в группу следующего этапа обучения

Этап обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов и/или сдача нормативов ВФСК ГТО	Зачет по технико-тактической подготовке	Участие в спортивных мероприятиях
1 этап	10 лет	+	-	-
2 этап	11 лет	+	+	по желанию
3 этап	15 лет	+	+	+

2.ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На 1 этапе обучения необходимо познакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на формирование здорового образа жизни (ЗОЖ) и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

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

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование, творческие задания.

Отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований следует дополнительно разъяснять обучающимся на практических занятиях.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов		
			1 этап	2 этап	3 этап
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	1	1
2	ЗОЖ	Беседа о вреде курения, алкоголя, наркотиков, формирование здорового образа	1	1	1

		жизни. Вредные привычки и их профилактика. Основы профилактики инфекционных заболеваний.			
3	Антидопинг	Беседа, инструктаж по антидопинговому законодательству (конкурсы, беседы, игровая форма)		1	2
4	Гигиенические навыки. Режим дня.	Режим дня занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Поддержание веса тела.	2	1	1

2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1 ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП и СФП)

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

- Упражнения для комплексного развития качеств в том числе: строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для развития силы, в том числе упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты, в том числе повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости, в том числе ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости, в том числе разнонаправленные движения рук и ног, перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств, в том числе эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, преодолением препятствий.

- Упражнения для развития общей выносливости, в том числе бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров, кроссы по пересеченной местности с перепадом высот, спортивные походы.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики. Плавание.

- Подвижные игры и эстафеты.

2.2.2 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для успешных занятий боксом и ведения боя обучающимся 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.

Техника защиты.

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксера. Она составляет главное содержание его технической оснащенности. 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).

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.

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 сдержать 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.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Развивающие и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

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

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

Расписание занятий в группах составляется с учетом нагрузки обучающихся в других образовательных учреждениях.

3.1.1. СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Тренировочное занятие строится с учетом типовой структуры занятий.

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

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

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства – медленный бег, упражнения на восстановления дыхания, упражнения на растяжку.

3.1.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся организуется прием контрольных нормативов, ежегодно, 2 раза в год — в начале и конце учебного года. Оценивается индивидуальная динамика уровня развития физических качеств и физической подготовленности в целом. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия.

Для того чтобы обучающиеся могли полностью реализовать свои способности, выбирается целесообразная последовательность проведения тестирования участников. Необходимо

начинать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставить достаточного времени для отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием проводится разминка. Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости
- координационных способностей
- силы
- скоростных возможностей
- скоростно-силовых возможностей
- выносливости
- прикладных навыков

Перечень испытаний (тестов) и испытаний по выбору для оценки развития физических качеств и двигательных умений и навыков:

1. Челночный бег 3х10 м – определение развития ловкости и координационных способностей;
2. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м – определение развития ловкости и координационных способностей;
3. Бег 30, 60, 100 м – определение развития быстроты, скоростных возможностей;
4. Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение развития скоростно-силовых способностей;
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – определение развития силы и силовых способностей;
6. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье – определение развития гибкости;
7. Метание мяча или спортивного снаряда на дальность – определение скоростно-силовых способностей, координации;
8. Поднимание туловища из положения, лежа на спине – определение скоростно-силовых способностей;
9. Бег 1000, 1500, 2000, 3000 м – определение развития выносливости;
10. Смешанное передвижение или скандинавская ходьба – определение выносливости, координации.

3.2. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

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

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебно-тренировочных группах и во все периоды занятия.

Применение средств специальной физической подготовки направлено на формирование физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для вида спорта бокс.

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

3.2.1 СРЕДСТВА ОФП

Строевые упражнения

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

Элементы акробатики

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

Упражнения с гимнастическими палками

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

Упражнения с медицинболами

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

Упражнения на формирование правильной осанки

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

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

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

Упражнения на координацию и равновесие

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по

уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки.

Упражнения направленные на развитие координации (СФП).

1. На шагах выполняем уклоны под левую и правую ногу. Шаг левой — уклон, подшаг правой — уклон. Двигаемся вперёд и назад.
2. Под каждый шаг левой с подшагом правой выполняем нырок.
3. На приставном шаге выполняем уклон. При движении вперёд совмещаем уклоны с постановкой левой ноги, при движении назад — правой.
4. На приставном шаге выполняем нырок. То же самое — двигаясь вперёд, уклон делаем под левую ногу, при движении назад — под правую.
5. На шаге с подшагом под левую ногу бьём левый прямой. Скручивание корпуса влево под правую ногу должно совмещаться с защитой. Например, на шаг левой выполняем удар, на подшаг правой скручиваем корпус влево с подставкой предплечья. При движении вперёд и при движении назад удар выполняется под левую ногу.
6. То же, что и в предыдущем упражнении, но вместо прямого левой, бьём левый боковой.
7. Всё то же, что и в предыдущих упражнениях, но теперь бьём левый снизу.
8. Добавляем удар правой рукой. На шаг левой наносим прямой левой, на подшаге правой — правый прямой.
9. То же, что и в предыдущем, но бьём боковые удары.
10. То же, но с ударами снизу.

Упражнения для развития быстроты

Проводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренер-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пункт болу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития силы

Под **силой** подразумевается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Для **развитие силы** нужно применять повышенные нагрузки.

Однако нельзя каждый раз повышать нагрузки даже в условиях оптимальной работоспособности мышц. Подобные нагрузки могут привести к истощению их энергетических ресурсов. Поэтому применение нагрузок для **развития силы**, должно носить скачкообразный или ступенчатый характер. Эти упражнения должны сочетаться с упражнениями для **развитии быстроты, гибкости** и на расслабление.

Виды силы:

1. **Статическая сила** - проявление силы без изменения или незначительном изменение длины мышц. Или, когда скорость перемещение предмета не имеет значение, а прилагаемые усилия достигают максимальных усилий.
2. **Медленная динамическая (жимовая) сила** - проявляется, например, при перемещении предметов большой массы, когда скорость перемещении практически не имеет значения, а прилагаемые усилия достигают максимальных значений.
3. **Быстрая динамическая сила** –проявляется в процессе двигательных действий спортсмена, при выполнении которых происходит сокращение двигательных единиц его медленной и быстрой мышечной массы. Имеется в виду, что при выполнении упражнений вначале происходит сокращение мышечных волокон, а затем их растяжение.
4. **Взрывная сила** - определяется способностью преодолевать сопротивления с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время и с максимальной скоростью.

Методы развития силы у боксеров - метание толкание различных мячей, камней, ядер, толчки штанги, работа с кувалдой, прыжки, отжимания и т.д. из различных положений, с развитием максимального ускорением в конечной траектории движения.

3.2.2 СРЕДСТВА СФП

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные упражнения.

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.

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 потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке 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.

3.3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЮ БОКСУ

Техника нападения - удары.

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 ногой.

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 нее 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 боксер 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 боксер 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 боксерской перчатке с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее 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 дополни тельную — 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 занятии и т.д.) боксер 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 ее раскрытом положении и хорошо стягивал ее в положении кулака. длина одного бинта должна быть от 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

Техника защиты.

Существуют различные защитные приемы:

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

Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приемов защиты является контрудар.

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие ею 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 на правления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места

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

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 ее — 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 боксера. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединенном с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после нее 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 ее 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 необходимо 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 ныркн), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать 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 быстроте пере движения.

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.

3.4 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Для оценки эффективности тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности используют метод педагогического наблюдения.

Важнейшие требования к педагогическому наблюдению:

- планомерность;
- целенаправленность;
- систематичность.

Количественные показатели освоения программы оценивается по журналу учета посещения тренировочных занятий. Качественные показатели определяются по результатам сдачи контрольных нормативов или выполнения нормативов ВФСК «ГТО» и участию в спортивных мероприятиях.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины,

самооценки. Важно с самого начала учебно-тренировочных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха, на воспитание умения проявлять волю, ставить и добиваться целей.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Занятия по данной дополнительной общеразвивающей программе проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и правилам пожарной безопасности.

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование:

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели массивные (от 1 до 10 кг)	комплект	4
2.	Лапы боксерские	пара	2
3.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
4.	Мат гимнастический	штук	10
5.	Скамейка гимнастическая	штук	5
6.	Скакалка гимнастическая	штук	20
7.	Стенка гимнастическая	штук	1
8.	Секундомер	штук	1
9.	Стенд информационный	штук	1
10.	Зеркало (0,6 х 2 м)	комплект	6

Личная экипировка обучающегося:

- перчатки 10-12 унций
- бинты боксерские
- шлем боксерский
- капа
- бандаж
- трусы, майка
- обувь для бокса (боксерки)

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

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 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. *Б*окс. 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.
15. Дополнительная общеразвивающая программа «Бокс для начинающих» МБОУДОД «ДЮСШ им. В. С. Соколова» г. Чебоксары

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737419

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен С 19.05.2026 по 19.05.2027