

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Ульяновска
«Центр детского творчества №4»

Принята на заседании
педагогического совета
от " 31 " мая 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор ЦДТ №4
Кузнецова Г.И. _____
" 31 " мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся: 6 – 17 лет
Срок реализации: 3 года
1год обучения -144 часа.
2год обучения -144 часа.
3 год обучения – 144 часа.

Автор-составитель
Суров Николай Николаевич
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2023

Оглавление

1. Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка стр.3

2. цель и задачи программы стр. 5

3. Содержание программы стр. 7

4. Планируемые результаты стр.25

2. Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарные учебные графики стр. 28

2.2 Условия реализации программы стр.48

2.3 Формы аттестации стр.49

2.4 Оценочные материалы стр.49

2.5 Методические материалы стр.51

2.6 Список литературы стр.54

Приложения стр.55

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание сегодня, как никогда, состоит в приобщении подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и спорту, в частности к боксу. Бокс, как и другие виды борьбы не только способствует решению обозначенной актуальной проблемы, но и воспитывает волевые качества юношей.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «**Бокс**» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».

- Локальные акты ЦДТ №4 (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Дополнительность программы заключается в преемственности программ младшего и среднего школьного возраста, спортивные секции являются базой для привлечения к регулярным занятиям избранным видом спорта широких масс школьников и подготовки в них квалифицированных спортсменов.

Актуальность программы - в настоящее время для педагога дополнительного образования спортивной направленности большое значение имеет формирование в ребенке «культуры здорового образа жизни». Важно пробудить в маленьком человеке стремление жить в гармонии с окружающим миром, в совершенстве владеть своим телом. Поэтому содержание программы нацелено на развитие в ребенке природных задатков, физической подготовки, спортивного мастерства, спортивной этики, психологической подготовки.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей и предлагает комплекс различных видов деятельности (бокс: техника, стратегия и тактика, этика), что способствует всестороннему развитию личности.

Отличительные особенности

данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного материала по физической культуре и спорту.

Программой предусмотрено, чтобы каждое занятие было направлено на овладение основами бокса, на формирование познавательной активности, на овладение двигательными умениями и навыками, на формирование социальной активности.

Программа предусматривает организацию и проведение систематической многолетней и круглогодичной плановой учебно-тренировочной воспитательной работы.

Программа является модифицированной, по функциональному предназначению – спортивной, по времени реализации – долговременной (3 года обучения). В состав третьего года обучения входит группа спортивного совершенствования, состоящая из детей, окончивших 3 г-ю программу обучения. Группа по своему составу не постоянная, меняется в зависимости от категории соревнования. Спарринги проходят в различных клубах города.

Инновационность программы - применение на занятиях **дифференцированного обучения:** помимо традиционных также используются инновационные методы обучения (метод круговой тренировки, позволяющий осуществлять дифференцированный подход в процессе физического воспитания.) Метод предполагает: использование различных вариантов упражнений и их выбор в соответствии с возрастными особенностями физического состояния занимающихся и содержанием программы.

Применение ИКТ в учебно-тренировочном процессе по боксу:

опыт использования **информационных технологий** на занятиях показал, что данная технология способствует повышению эффективности и качества процесса обучения, его многоуровневую основу.

Адресат программы – дети и подростки в возрасте 6 – 17 лет.

Объем и срок освоения программы – рассчитан на 3 года обучения, 1 год обучения -144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения -144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. 3 год обучения – 144 часа- 2 раза в неделю по 2 часа.

Всего 432 часа. Спарринги – 144 часа. 1 раз в неделю по 4 часа. Итого 648 часов.

Так же для обучающихся 2 и 3 годов обучения предусматриваются дополнительные занятия – спарринги, для усовершенствования и отработке боксерских навыков, создающие условия для физического развития воспитанников на различных возрастных этапах и учитывается дифференцированный подход (т. е. дети выборочно, не каждое занятие, приходят на спарринги (меняются)), который зависит от степени физической подготовки и возраста воспитанников. Формируется отдельная группа, на которую выделяется 144 часа (1 раз в неделю по 4 часа).

- 1 год обучения для учащихся 6–10 лет;
- 2 год обучения для учащихся 10–14 лет;
- 3 год обучения для учащихся 14–17 лет;

Особенности организации образовательного процесса

Образовательная программа «Бокс» рассчитана на 6 модулей.

- 1 модуль – начало занятий с 10 сентября по 31 декабря (66 час.)
- 2 модуль – начало занятий с 9 января по 31 мая (82 час.)
- 3 модуль – начало занятий с 1 сентября по 31 декабря (68 час.)
- 4 модуль – начало занятий с 9 января по 31 мая (76 час.)
- 5 модуль – начало занятий с 1 сентября по 31 декабря (68 час.)
- 6 модуль – начало занятий с 9 января по 31 мая (76 час.)

Состав групп неоднородный, смешанный. Возраст детей – 6-17 лет.

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста. Количество детей в группе – первого года 12-15 человек, второго – 10-12 человек, третьего – 8-10 человек.

Режим занятий - учебный план программы рассчитан на 3 года обучения на 432 часа:

- 1 год обучения-144 часа (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).
- 2 год обучения-144 часа (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).
- 3 год обучения-144 часов (2 часа с перерывами, 2 раза в неделю, 36 недель).

Уровень освоения программы

базовый – 3 года обучения для учащихся 6–17 лет;

Форма занятий – групповая. Важен коллективный принцип обучения и воспитания, с учетом индивидуального подхода. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации занятий. Коллективные занятия вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Результаты коллективного труда обучающие находят в проведении соревнований, спаррингов, тематических походов, экскурсий и иных видах коллективной работы. Общественное положение результатов деятельности обучающихся имеет большое значение в воспитательном процессе.

1.2. Цель и задачи программы

Основная цель программы: укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей и подростков через обучение боксу как виду спорта.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- обучение техническим и тактическим приемам;
- изучение общефизических и специальных упражнений;
- воспитание коммуникативных навыков;
- формирование социальной активности;

Задачи 1 года обучения

Личностные:

- воспитывать у учащихся морально-этические качества, основанные на истории, географии развития нашего спорта;
- воспитывать коммуникативные навыки;

Метапредметные:

- способствовать развитию мотивации к боксу, как виду спорта, физической культуре;
- развитие умения вести бой на дальней, средней и ближней дистанциях;
- формирование основных физических качеств (сила, выносливость, выдержка и т.д.)

Предметные:

- познакомить с основными этапами развития бокса, оборудованием и инвентарем;
- обучить правилам поведения на занятиях по боксу;
- обучить основным техническим положениям бокса (стойка, простейшие защиты, удары, дистанции);
- обучить основным техническим приемам защиты, атаки, и передвижения.

Задачи 2 года обучения

Личностные:

- повысить уровень физической подготовки;
- развивать силу и выносливость;
- работать на средней и ближней дистанции (работа хуками, апперкотами и защите от них), умению сковывать противника на ближней дистанции.

Метапредметные:

- научить работе на средней и ближней дистанции (работа хуками, апперкотами и защите от них), умению сковывать противника на ближней дистанции;
- продолжать развитие ведения боя на дальние дистанции, умения защищаться сайд-стэпами, контратаковать встречными одиночными и серийными ударами;
- отрабатывать тактические варианты ведения боя с разными по тактике противниками (низкий, высокий, левша, правша, темповик и т.д.);
- обучать умению анализировать действия противника и свои действия во время разбора боев и время тренировок.

Предметные

- обучить методам самоконтроля физического состояния и приемам оказания первой помощи при травмах;
- обучить навыкам аутогенной тренировки;
- совершенствовать знания, умения и навыки в технике бокса, отработке тактических комбинаций;
- повышать уровень тренировочных нагрузок.

Задачи 3 года обучения

Личностные:

- формировать оптимальное боевое состояние учащихся (умение настраиваться перед боем);
- привить умение анализировать действия противника и свои действия во время разбора боев, во время тренировок, боев и составления планов на бой (если известен соперник);
- развивать способность к индивидуализации технических и тактических действий боксера.

Метапредметные:

- продолжать развитие навыков ведения боя на дальние дистанции, умения защищаться сайд-стэпами, контратаковать встречными одиночными и серийными ударами;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- развитие у учащихся умения в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуального плана тренировки;
- развитие инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;
- отрабатывать тактические варианты ведения боя с разными по тактике противниками (низкий, высокий, левша, правша, темповик и т.д.).

Предметные

- совершенствовать технические и тактические приемы ведения боя;
- подготовить учащихся к сдаче нормативов по общей специальной физической подготовке и специальных требований по технической подготовке;
- подтверждение норм II и выполнение норм I разрядов;
- способствовать накоплению опыта участия в соревнованиях, совершенствованию технико-тактических навыков и боевых качеств.

Реализация данных задач позволяет:

заинтересовать ребенка и создать предпосылки для дальнейшего занятия боксом; не «сломать» в начале его обучения, а дать проявить себя, выявить особенности и способности, на которые можно будет опираться в дальнейшей работе с ним.

1.3. Содержание программы

Основные дидактические принципы программы:

доступность, последовательность и систематичность занятия боксом, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Содержание первого года обучения:

1. «Введение». Содержит краткие сведения по истории развития бокса, а также сведения об инвентаре, форме и оборудовании для занятий боксом, режима спортсмена.
2. «Техника бокса». Раздел посвящен разучиванию технических приемов: ударов, защит, стойке спортсмена, передвижению по рингу.
3. «Тактика бокса. Спортивная этика». Тактика ведения боя и решение простейших задач начинающими спортсменами. В этом же разделе рассказывается об основах этики, о том, какими должны быть взаимоотношения обучающихся в объединении

- и во время поединка. Представлены специальные упражнения, используемые при подготовке «боксера-новичка»
- 4.«Общая физическая подготовка». Представлены общефизические упражнения, используемые при подготовке «боксера-новичка».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Названия разделов	Учебные группы		
		1 год	2 год	3 год
Теоретическая часть				
1	Введение. Физическая культура и спорт в России.	2	2	2
2	Краткий обзор состояния и развития бокса в России.	1	1	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся.	1	1	1
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травм, первая помощь, спортивный массаж.	1	1	1
6	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	1
7	Общие основы методики обучения и тренировки.	-	-	2
8	Общая и специальная физическая подготовка боксеров.	-	1	1
9	Техника, тактика, методика их совершенствования.	-	1	2
10	Планирование спортивной подготовки.	-	-	1
11	Моральный и волевой облик спортсмена, вопросы психологической подготовки.	1	1	1
12	Правила соревнований и методика судейство.	1	1	2
13	Оборудование и инвентарь.	1	-	-
Итого часов		10	10	16
Практическая часть				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	44	40	40
2	Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса.	30	26	26
3	Изучение и совершенствование техники бокса.	50	30	30
4	Инструкторская и судейская практика .	-	20	20
5	Участие в соревнованиях.	8	14	14
6	Сдача контрольных нормативов.	2	4	4
Всего часов :		144	144	144

Учебный план
первый год обучения
1 модуль

№	Тема блока/ занятия/	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
1	Введение. Физическая культура и спорт в России.	2	2		Опрос

2	Общая физическая подготовка (ОФП).	20	1	19	Наблюдение, тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса.	15	1	14	Наблюдение, тестирование
4	Изучение и совершенствование техники бокса.	25	1	24	Наблюдение, тестирование
5	Участие в соревнованиях.	2		2	Наблюдение
6	Сдача контрольных нормативов.				СКН
	1 модуль итого:	64ч	5	59	

Учебный план
первый год обучения
2 модуль

№	Тема блока/ занятия/	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся.	5	1		Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	25	1	24	Наблюдение, тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса.	16	1	15	Наблюдение, тестирование
4	Изучение и совершенствование техники бокса.	26	1	25	Наблюдение, тестирование
5	Участие в соревнованиях.	6	1	5	Наблюдение
6	Сдача контрольных нормативов.	2		2	СКН
	2 модуль итого:	80ч	5	75	

Учебный план
второй год обучения
3 модуль

№	Тема блока/ занятия/	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
1	Введение. Физическая культура	5	1		Опрос

Учебный план
третий год обучения
5 модуль

№	Тема блока/ занятия/	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
1	Введение. Физическая культура и спорт в России.	2	2		Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	16	2	14	Наблюдение, тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса.	12	2	10	Наблюдение, тестирование
4	Изучение и совершенствование техники бокса.	30		30	Наблюдение, тестирование
5	Инструкторская и судейская практика.	2		2	Наблюдение, тестирование
6	Участие в соревнованиях.	4		4	Наблюдение
7	Сдача контрольных нормативов.	2		2	СКН
	5 модуль итого:	68ч	6	62	

Учебный план
третий год обучения
6 модуль

№	Тема блока/ занятия/	Всего часов	Теория	Практика	Контроль
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на обучающихся.	2	2		Опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	8		6	Наблюдение, тестирование
3	Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса.	20		20	Наблюдение, тестирование
4	Изучение и совершенствование техники бокса.	20		20	Наблюдение, тестирование
5	Инструкторская и судейская практика .	2	2		Наблюдение, тестирование
6	Участие в соревнованиях.	20		20	Наблюдение

7	Сдача контрольных нормативов.	4	2	2	СКН
	6 модуль итого:	76ч	6	70	
	Всего 5-6 модуль:	144 час.			

Раздел 1.

Введение в программу. (2час.)

Теория. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего физического развития российских людей, их подготовки к труду и защите Родины.

Задачи физкультурного движения в России. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры.

Комитеты по физической культуре и спорту как органы государственного руководства физической культурой и спортом в стране.

Рост массового спорта в России и достижений российских спортсменов. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.

Краткая характеристика спорта и пути его дальнейшего развития в данной физкультурной организации.

Разрядные нормы и требования по боксу. Пр.13.

Оборудование, инвентарь. Их назначение и уход за ним. Инструктаж по ТБ. Режим спортсмена.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 2.Общая физическая подготовка (ОФП) (16час.)

Теория. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Понятия о гигиене, гигиена физических упражнений, их значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом.

Личная гигиена занимающихся боксом; гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви, гигиена сна, гигиена жилища. Общая гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Значение питания как фактора обеспечения, сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практика. Основная задача применения средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки боксеров. Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и метода их развития. Упражнения в равновесии, с предметами, набивными, гандбольными и теннисными мячами, с отягощениями, скакалкой, палкой, булавами, обручами, на гимнастических снарядах, прыжки с разбега в длину и в высоту, толкание ядра и метание предметов. Подвижные и спортивные игры.

Специальные упражнения в развитии ловкости и специальные упражнения, стоя на месте и на ходу. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч и теннис).

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса (10 час.)

Теория. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении; состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ.

Органы выделения. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функции мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических качеств, высокой трудоспособности и достижения высоких спортивных результатов. Влияние занятий боксом на организм занимающихся

Практика. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники бокса.

Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Виды упражнений:

1. упражнения для развития специальных силовых качеств,
2. упражнения для развития силы,
3. упражнения для постановки ударов,
4. упражнения для развития специальной выносливости,
5. упражнения для развития специальной ловкости.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 4. Изучение и совершенствование техники бокса. (30 час.)

Теория. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания работоспособности и здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксеров.

Практика. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции.

Изучение основных положений боксера (боевая левосторонняя и правосторонняя стойка, боевые положения, передвижения, дистанция ударов и защиты). Положение кулака при ударах, ударное место и направление кулака в момент прямых, боковых ударов и ударов снизу.

Защита. Подстановка правой ладони или левого плеча, шаг назад без поворота и с поворотом, уклоны назад вправо и влево, отбивы правой рукой влево и вправо, нырок (вниз), комбинированные защиты, подставки с уходами. Атаки одиночным прямым ударом в голову левой рукой, применение одной из защит от него и контрудары в ответной форме левым прямым в голову. Условный бой на дальней дистанции прямыми ударами левой и защиты от них.

Прямой удар левой в туловище. Техническое достоинство удара, положение кулака при ударе на месте и при передвижении. Защиты: подставка согнутой в локте левой или правой руки, отбив правой ладонью влево, уход назад, комбинированная защита. Атака и контратака одиночными ударами левой в голову или туловище и защитные действия. Атаки прямым ударом левой в туловище, применение одной из защит и контрудар левой в голову в ответной форме. Атаки одиночными ударами левой в голову и туловище, защиты от них и контратаки в ответной форме. Атаки одиночными ударами левой в голову и туловище, защиты от них и контратаки в ответной или встречной форме ударом в голову или туловище. Условный бой на дальней дистанции в атаках прямыми ударами и контрударами левой в голову и туловище.

Прямой удар правой рукой в туловище. Технические достоинства удара, положение кулака при ударе, его направление, удары на месте и при передвижении. Защиты: подставка согнутой левой руки, отбив левой рукой, уход назад, комбинированные защиты. Атаки одиночными ударами левой или правой в туловище и защитные действия от них. Атаки и контратаки одиночными ударами в разных сочетаниях прямыми ударами левой и правой в голову, прямыми ударами левой и правой в туловище, туловище и голову. Защиты от них и одиночные контрудары в голову или туловище левой или правой рукой.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 5. Участие в соревнованиях. (8 час.)

Теория. Правила соревнований, их организация и методика судейства.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Практика. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Форма контроля. Наблюдение

Раздел 6. Сдача контрольных нормативов (2 час.)

Форма контроля: СКН

Содержание второго года обучения.

1. «Введение». В нем раскрываются тенденции развития бокса, описывается спортивный путь выдающихся боксеров.
2. «Повышение и расширение технического уровня и тактического ведения боя». Изложена техника выполнения сложных защит, передвижений, разнообразных атакующих ударов.
3. «Освоение судейства». Изложены основные правила организации и ведения соревнований.

Раздел 1.

Введение в программу (2ч).

Теория. Краткий обзор состояния и развития бокса в России.

Характеристика бокса. Значение и место его в российской системе физического воспитания.

Основные наиболее характерные этапы развития бокса в России. Изменения в правилах соревнований и разрядных нормах в связи с ростом массовости, совершенствование спортивной техники и методики тренировки.

Первые международные встречи российских спортсменов. Участие российских спортсменов в олимпийских играх, чемпионатах Европы, всемирных играх молодежи и других международных соревнованиях.

Форма контроля: опрос, тестирование

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (40 час.)

Теория. Главная задача применения средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

В зависимости от методики применения одно и то же упражнение может способствовать преимущественному развитию тех или иных физических качеств у занимающихся или одновременно ряда качеств.

Строевые упражнения: общее понятие о строе и командах. Повороты на месте и в движении. Рапорт. Расчет на месте. Способы перестроения на месте и в движении. Размыкание и смыкание строя. Перемена направления движения. Остановки во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног, ходьба и бег.

Упражнения с предметами: с короткой скакалкой, с длинной скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с теннисными мячами, упражнения с набивными мячами, упражнения с булавами, упражнения с баскетбольным мячом, упражнения с гантелями, акробатические упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату, упражнения в равновесии, спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

Практика. Приложение 1

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса (26 час.)

Теория. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания работоспособности и здоровья. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксеров и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся.

Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге.

Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований по боксу.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по боксу.

Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления у боксеров.

Практика. Специальная физическая подготовка (для всех групп занимающихся). Приложение 1.

Специальная физическая подготовка должна осуществляться в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники бокса.

Упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Виды упражнений:

1. упражнения для развития специальных силовых качеств,
2. упражнения для развития силы,
3. упражнения для постановки ударов,
4. упражнения для развития специальной выносливости,
5. упражнения для развития специальной ловкости.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 4. Изучение и совершенствование техники бокса. (30 час.)

Теория. Общие основы методики обучения и тренировки.

Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Понятия о методах и дидактических принципах обучения. Их применение на занятиях клуба, моральной, волевой, психологической подготовки и всестороннего физического развития в процессе обучения и тренировки боксеров.

Роль систематической круглогодичной тренировки в повышении спортивного мастерства. Планирование учебно-тренировочного процесса. Перспективное и годовое планирование. Задачи и содержание занятий по боксу в различные периоды тренировки.

Особенности учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Методы сохранения спортивной формы в периоды между соревнованиями (боями). Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий боксеров, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп занимающихся.

Урок как основная форма организации и проведения занятий секции. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке. Разминка боксера, ее значение и содержание на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Ежедневная утренняя гимнастика боксера, ее содержание в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

Практика. Приложение 1. Совершенствование приемов боя одиночными прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище, защиты от них и контрдействия - ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище, защиты от них и одиночные ответные контрудары.

Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях и ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу).

Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика (20 час.)

Теория. Техника, тактика и методика их совершенствования.

Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

Практика. Планирование спортивной тренировки.

Роль четкого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксеров. Виды

планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки. Задачи и средства подготовительного, соревновательного и переходного периода.

Документы текущего (годового) планирования и их содержание. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 6 Участие в соревнованиях. (14час.)

Теория. Правила соревнований, их организация и методика судейства.

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Практика. Соревнование.

Форма контроля. Наблюдение

Раздел 7 Сдача контрольных нормативов (4час.)

Форма контроля. СКН

Содержание третьего года обучения.

5 модуль

1. «Введение». Представлены краткие сведения о способах самоконтроля физического состояния и оказания первой помощи при травмах, сомомассаж.
2. «Совершенствование техники и тактики». Посвящен отработке сложных элементов тактики, разучиванию разнообразных комбинаций.
3. «Морально-волевая подготовка». Дается понятие о психорегуляции, аутотренинге, психологической подготовке боксера.

Раздел 1.

Введение в программу(2 ч).

Теория . Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры.

Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в боксе и их профилактика. Общая характеристика в боксе: легкие, средние и тяжелые.

Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками в организации, проведении занятий и методике обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм.

Внутренние: недостаточная физическая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки, переутомление, перетренированность, перенапряжение, грубость боксеров во время учебно-тренировочных боев или на соревнованиях, невыполнение правил применения запрещенных ударов.

Перечень травм. Травмы верхних конечностей, пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щек, ушных раковин.

Нокаут и его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм.

Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий, составление расписания с учетом трудовой деятельности и общего режима сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарем, тренировочным помещением, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия спортсменов, ведение боксерами дневника самоконтроля, отстранение от занятий боксеров с недолеченными травмами, недопустимость пользования запрещенными приемами, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных, условных и вольных боев; о расследование каждого случая травм, нахождение ее причины.

Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки. Санитарно-гигиенических требований к занимающимся, к инвентарю, и оборудованию, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма.

Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши.

Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Форма контроля: опрос, тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (16час.)

Теория. В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

Практика. Приложение 1.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса (10 час.)

Теория. Совершенствования спортивного мастерства. Техническое и тактическое совершенствование в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры ведения боя: против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля с боксерами, ведущий бой на дальней, средней или ближней дистанциях, высокого или низкого роста, боксерами-левшами и т.д.

Практика. Приложение 1.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 4. Изучение и совершенствование техники бокса. (30час.)

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

Практика. Совершенствование приемов боя одиночными прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище, защиты от них и контрдействия - ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище, защиты от них и одиночные ответные контрудары.

Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях и ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу).

Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика (2час.)

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

Практика. Мораль и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера.

Высокий уровень развития моральных и волевых качеств - одно из основных требований, предъявляемых к боксерам.

Воспитание воли боксера: активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления, быстроты реакций. Развитие умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства удара, дистанции и времени. Особенности проявления волевых качеств у боксеров, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых и психологических качеств боксера.

Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 6 Участие в соревнованиях. 4 час.)

Теория. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Практика. Соревнования.

Форма контроля. Наблюдение

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов (2 час.)

Форма контроля. СКН

Содержание третьего года обучения.

6 модуль

4. «Введение». Представлены краткие сведения о способах самоконтроля физического состояния и оказания первой помощи при травмах, сомомассаж.
5. «Совершенствование техники и тактики». Посвящен отработке сложных элементов тактики, разучиванию разнообразных комбинаций.
6. «Морально-волевая подготовка». Дается понятие о психорегуляции, аутотренинге, психологической подготовке боксера.

Раздел 1.

Введение в программу(2 ч).

Теория. Врачебный контроль и самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях коллективов физической культуры.

Показания и противопоказания к занятиям боксом. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях боксом и другими видами спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Дневник самоконтроля. Изменение показателей при правильном и неправильном построении учебно-тренировочного процесса. Травмы в боксе и их профилактика. Общая характеристика в боксе: легкие, средние и тяжелые.

Причины травм. Внешние, зависящие от комплекса внешних условий, связанных с плохим состоянием инвентаря, несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим нормам, недостатками в организации, проведении занятий и методике обучения и тренировки, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, не четким или неквалифицированным судейством состязаний, пренебрежением средствами профилактики травм.

Внутренние: недостаточная физическая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, нарушение режима тренировки, переутомление, перетренированность, перенапряжение, грубость боксеров во время учебно-тренировочных боев или на соревнованиях, невыполнение правил применения запрещенных ударов.

Перечень травм. Травмы верхних конечностей, пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Повреждение лица: переносицы, носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг, внутренней оболочки губ и щек, ушных раковин.

Нокаут и его физиологическая характеристика.

Предохранительные средства: зубной протектор, маска, защищающая надбровные дуги и ушные раковины, раковина, защищающая от случайных ударов ниже пояса, специальные бинты для сохранения кисти.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм.

Общие меры по предупреждению травм: правильная организация и проведение занятий, составление расписания с учетом трудовой деятельности и общего режима сна, питания и отдыха; обеспечение занимающихся качественным инвентарем, тренировочным помещением, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям, наблюдение за состоянием здоровья и самочувствия спортсменов, ведение боксерами дневника самоконтроля, отстранение от занятий боксеров с недолеченными травмами, недопустимость пользования запрещенными приемами, грубого ведения боя с нанесением сильных ударов во время тренировок; правильное составление пар для учебных, условных и вольных боев; о расследование каждого случая травм, нахождение ее причины.

Роль тренера в профилактике повреждений при занятиях боксом. Соблюдение дисциплины, проверка качества инвентаря, правильная организация и методика обучения и тренировки. Санитарно - гигиенических требований к занимающимся, к инвентарю, и оборудованию, совместная деятельность с врачом, личный пример, повседневная разъяснительная работа о профилактике травматизма.

Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим.

Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Форма контроля: опрос, тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (6час.)

Теория. В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности.

Практика. Приложение 1.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). Тактика бокса (20 час.)

Теория. Совершенствования спортивного мастерства. Техническое и тактическое совершенствование в атаках, контратаках, ложных действиях во всех дистанциях с партнерам разного стиля и манеры ведения боя: против наступающего, активно действующего, контратакующего, обыгрывающего, разнообразного стиля с боксерами, ведущий бой на дальней, средней или ближней дистанциях, высокого или низкого роста, боксерами-левшами и т.д.

Практика. Приложение 1.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 4. Изучение и совершенствование техники бокса. (20час.)

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

Практика. Совершенствование приемов боя одиночными прямыми и боковыми левой и правой в голову и туловище, защиты от них и контрдействия - ответные и встречные. Совершенствование приемов боя в средней дистанции. Боковые одиночные удары в голову, снизу в голову и туловище, защиты от них и одиночные ответные контрудары.

Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней дистанции двумя и тремя атакующими и контратакующими ударами в разных сочетаниях и ответной и встречной форме. Маневренность и обманные действия. Совершенствование техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Маневренность. Атаки контратаки двумя, тремя и сериями ударов в голову и туловище в разных сочетаниях (прямых с боковыми и снизу).

Специальные упражнения в защитных действиях на дальней и средней дистанциях во время атак и контратак. Изучение и совершенствование техники и тактики ведения ближнего боя.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 5. Инструкторская и судейская практика (2час.)

Теория. Краткая характеристика показателей, определяющих спортивное мастерство боксера: техника, тактика, физическая и волевая подготовка. Взаимосвязь этих показателей в процессе подготовки боксера.

Общая и специальная физическая подготовка, ее значение для достижения высокого спортивного мастерства. Средства и методы развития координации, быстроты, ловкости, силы и выносливости. Техника бокса. Классификация боксерских ударов и защитных действий в разных дистанциях боя. Контрудары ответные и встречные, защита от контрударов. Ложные действия и их применение.

Тактика боя. Значение тактики в боксе. Подготовительные действия - подготовка, маневрирование, обманные действия и разведка боем. Наступательные действия: атаки и контратаки.

Практика. Мораль и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера.

Высокий уровень развития моральных и волевых качеств - одно из основных требований, предъявляемых к боксерам.

Воспитание воли боксера: активности, дисциплины, трудолюбия, соблюдения режима, внимания, терпения, настойчивости. Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления, быстроты реакций. Развитие умения ориентироваться на ринге, чувства положения тела, свободы движений, чувства удара, дистанции и времени. Особенности проявления волевых качеств у боксеров, их связь с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых и психологических качеств боксера.

Психологическая характеристика предсоревновательного, соревновательного и переходного периодов в обучении и тренировке.

Форма контроля. Наблюдение, тестирование

Раздел 6. Участие в соревнованиях. 20 час.)

Теория. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Практика. Соревнования.

Форма контроля. Наблюдение

Раздел 7. Сдача контрольных нормативов (2час.)

Форма контроля. СКН

1.4. Планируемые результаты

Правильно поставленный учет позволяет педагогу (тренеру) определять недостатки и достижения в учебно-тренировочной работе и своевременно вносить необходимые поправки в планирование занятий отдельных групп.

В течение всего периода осуществляется так называемый текущий учет. Фиксируются следующие данные: посещение занятий, количество проведенных занятий и выполнение программы, успеваемость занимающихся, сдача норм и разрядных требований, участия в соревнованиях и состояния здоровья. Особое внимание следует обращать на воспитывающий характер учебного процесса. Большое значение имеет воспитание преданности своему коллективу, дисциплинированности, чувства долга, смелости, воли и упорства в достижении поставленных целей.

В конце сезона подводятся итоги проделанной работы. Учитываются успеваемость в технике и тактике бокса, результаты сдачи норм и контрольных нормативов, результаты участия в соревнованиях, изменения в состоянии здоровья, физического развития и др.

По итогам первого года обучения учащиеся

Должны знать:

- основные этапы развития бокса, названия оборудования и инвентаря;
- основные технические приемы (боевая стойка, защиты: подставками шагом в сторону, назад, присяд, передвижения одиночными и слитными шагами)

Должны уметь:

- передвигаться в боевой стойке, выполнять простейшие защиты и удары;
- уметь передвигаться на дальней и ближней дистанциях;

По итогам второго года обучения учащиеся

Должны знать:

тенденции развития современного бокса: увеличение темпа , усиление атакующих элементов;

- технические приемы (сложные защиты: уклон, нырок, комбинированная защита);
- особенности ведения боя на дальней, средней, и ближних дистанциях;
- правила судейства и организации соревнований

Должны уметь:

- вести бой на дальней, средней, и ближних дистанциях;
- специфические качества боксера: чувство удара, дистанции;

По итогам третьего года обучения учащиеся

Должны знать:

- методы самоконтроля физического состояния и приемы оказания первой помощи при травмах;
- особенности психологической подготовки боксера;

Должны уметь:

- выполнять свои любимые элементы в различных ситуациях боевого поединка;

- пользоваться методами индивидуального совершенствования техники и тактики (изучать кинограммы выполнения технических элементов высококлассными боксерами самостоятельной работой);

1 год обучения

Личностные:

- формирование у учащихся морально-этические качества, основанные на истории, географии развития нашего спорта;
- развитие коммуникативных навыков;

Метапредметные:

- повышение интереса к боксу, как виду спорта, физической культуре;
- развитие умения вести бой на дальней, средней и ближней дистанциях;
- формирование основных физических качеств (сила, выносливость, выдержка и т.д.)

Предметные:

- ознакомление с основными этапами развития бокса, оборудованием и инвентарем;
- знание правил поведения на занятиях по боксу;
- знание основных технических положений бокса (стойка, простейшие защиты, удары, дистанции);
- знание основных технических приемов защиты, атаки, и передвижения.

2 год обучения

Личностные:

- повышение уровня физической подготовки;
- развитие силы и выносливости;

Метапредметные:

- развитие умения работать на средней и ближней дистанции (работа хуками, апперкотами и защите от них), умению сковывать противника на ближней дистанции;
- выработка умения ведения боя на дальние дистанции, умения защищаться сайд-стэпами, контратаковать встречными одиночными и серийными ударами;
- демонстрация умения отрабатывать тактические варианты ведения боя с разными по тактике противниками (низкий, высокий, левша, правша, темповик и т.д.);
- развитие умения анализировать действия противника и свои действия во время разбора боев и время тренировок.

Предметные

- владение методами самоконтроля физического состояния и приемами оказания первой помощи при травмах;
- приобретение навыков аутогенной тренировки;

- совершенствование знаний, умений и навыков в технике бокса, отработке тактических комбинаций;
- повышение уровня тренировочных нагрузок.

3 год обучения

Личностные:

- формирование оптимального боевого состояния учащихся (умения настраиваться перед боем);
- развитие умения анализировать действия противника и свои действия во время разбора боев, во время тренировок, боев и составления планов на бой (если известен соперник);
- развитие способности к индивидуализации технических и тактических действий боксера.

Метапредметные:

- развитие навыков ведения боя на дальние дистанции, умения защищаться сайд-стэпами, контратаковать встречными одиночными и серийными ударами;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие у учащихся умения в самостоятельном ведении тренировки, составлении индивидуального плана тренировки;
- приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий;
- развитие умения отрабатывать тактические варианты ведения боя с разными по тактике противниками (низкий, высокий, левша, правша, темповик и т.д.).

Предметные

- совершенствование технических и тактических приемов ведения боя;
- подготовка учащихся к сдаче нормативов по общей специальной физической подготовке и специальных требований по технической подготовке;
- подтверждение норм II и выполнение норм I разрядов;
- накопление опыта участия в соревнованиях, совершенствование технико-тактических навыков и боевых качеств.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Продолжительность учебного года: 36 недель

Продолжительность каникул:

-летние каникулы – с 01.06.2022 г. по 31.08.2022 г.

- занятия в весенние, осенние, зимние каникулы по расписанию

2.1. Календарный учебный график 2023-2024 уч. Год ПДО Суров Н.Н.

(1 год обучения)**1 модуль**

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма занятий	Количество о часов	Тема занятий	Место Проведения	Форма контроля
1	13.09	15-00-17-00	Лекционная	2г	Физическая культура и спорт в России. Оборудование, инвентарь, их назначение и уход за ним. Инструктаж по ТБ.	Каб. №301	Опрос
2	15.09	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
3	20.09	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
4	22.09	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
5	27.09	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
6	29.09	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
7	4.10	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение, тестирование
8	6.10	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	
9	11.10	15-00-17-00	Лекционная	2 (1г+1п)	Развитие и состояние бокса в России СФП	Каб. №301	Опрос
10	13.10	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
11	18.10	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
12	20.10	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
13	25.10	15-	Практ.з	2	СФП	Каб.	Наблюдение

		00-17-00				№301	
14	27.10	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
15	1.11	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
16	3.11	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	СКН
17	8.11	15-00-17-00	Лекционная	2 (1т+1п)	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся СФП	Каб. №301	Опрос
18	10.11	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб.№301	Наблюдение
19	15.11	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
20	17.11	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
21	22.11	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
22	24.11	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
23	29.11	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение , тестирование
24	1.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение , тестирование
25	6.12	15-00-17-00	Лекционная	2 (1т+1п)	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена СФП	Каб. №301	Опрос

26	8.12	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
27	13.12	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
28	15.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
29	20.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение, тестирование
30	22.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	СКН
31	27.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	СКН
32	29.12	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	
		1 гр.	1 модуль	64 час			

**Календарный график
2 модуль**

33	10.01	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
34	12.01	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
35	17.01	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
36	19.01	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение, тестирование
37	24.01	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение, тестирование
38	26.01	15-00-17-00	Практ.з	2 (1т+1п)	Изучение техники и тактики бокса Подготовка к	Каб. №301	СКН

					соревнованиям		
39	31.01	15-00-17-00	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение
40	2.02	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
41	7.02	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
42	9.02	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
43	14.02	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
44	16.02	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
45	21.02	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
46	28.02	15-00-17-00	Практ.з	2 (1т+1п)	Изучение техники и тактики бокса Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение, тестирование
47	2.03	15-00-17-00	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение
48	7.03	15-00-17-00	Лекционная	2 (1т+1п)	Понятие техники и тактики бокса ОФП	Каб. №301	Опрос, тестирование
49	9.03	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
50	14.03	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
51	16.03	15-00-	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение

		17-00					
52	21.03	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
53	23.03	15-00-17-00	Лекционная	2 (1т+1п)	СФП Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
54	28.03	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение, тестирование
55	30.03	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение, тестирование
56	4.04	15-00-17-00	Лекционная	2	Моральный и волевой облик боксера.	Каб. №301	Опрос
57	6.04	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
58	11.04	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
59	13.04	15-00-17-00	Практ.з	2 (1т+1п)	ОФП СФП	Каб. №301	Наблюдение
60	18.04	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
61	20.04	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
62	25.04	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
63	27.04	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
64	2.05	15-00-	Лекционная	2 (1т+1п)	Правила соревнований и	Каб. №301	Тестирование

		17-00			методика их судейства. Изучение техники и тактики бокса.		
65	4.05	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
66	11.05 3.05	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
67	16.05	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
68	18.05	15-00-17-00	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям		Наблюдение
69	23.05	15-00-17-00	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям		Наблюдение
70	25.05	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП		Сдача контрольных нормативов
71	30.05	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП		Сдача контрольных нормативов
		1 гр.	2 модуль	72 час.			
			Итого	136час.			
			Всего	144 час.			

Календарный учебный график

2023-2024 уч. год

ПДО Астафьев С.А.

(1 год обучения.)

1 модуль

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место Проведения	Форма контроля
1	10.09	16-18	Лекцион	2г	Физическая культура и	с/з г.№11	Опрос

			ная		спорт в России. Оборудование, инвентарь, их назначение и уход за ним. Инструктаж по ТБ.		
2	12.09	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
3	17.09	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
4	19.09	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
5	24.09	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
6	26.09	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
7	1.10	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
8	3.10	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
9	8.10	16-18	Лекцио н ная	2 (1т+1п)	Развитие и состояние бокса в России СФП	с/з г.№11	Опрос
10	10.10	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
11	15.10	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
12	17.10	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
13	22.10	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
14	24.10	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
15	29.10	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
16	31.10	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
17	5.11	16-18	Лекцио н ная	2 (1т+1п)	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние	с/з г.№11	Опрос

					физических упражнений на занимающихся. СФП		
18	7.11	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
19	12.11	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
20	14.11	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
21	19.11	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
22	21.11	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
23	26.11	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
24	28.11	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение, тестирование
25	3.12	16-18	Лекцио н ная	2 (1т+1п)	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена СФП	с/з г.№11	Тестировани е
26	5.12	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
27	10.12	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
28	12.12	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
29	17.12	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
30	19.12	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
31	24.12	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
32	26.12	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	СКН
33	31.12	16-18	Лекцио н ная	2 (1т+1п)	Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждени е травм, первая помощь,	с/з г.№11	Опрос, тестирование

					спортивный массаж. Инструктаж по ТБ. СФП		
		16-18	1 модуль	66 час			

**Календарный график
(1 год обучения.)
2 модуль**

34	9.01	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
35	14.01	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
36	16.01	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
37	21.01	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
38	23.01	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
39	28.01	16-18	Практ.з	2 (1т+1п)	Изучение техники и тактики бокса Подготовка к соревнованиям	с/з г.№11	Наблюдение
40	30.01	16-18	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям	с/з г.№11	Наблюдение
41	4.02	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
42	6.02	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
43	11.02	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
44	13.02	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
45	18.02	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
46	20.02	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
47	25.02	16-18	Практ.з	2 (1т+1п)	Изучение техники и тактики бокса Подготовка к соревнованиям	с/з г.№11	Наблюдение
48	27.02	16-	Практ.з	2	Подготовка к	с/з	Наблюдение

		18			соревнованиям	г.№11	
49	3.03	16-18	Лекционная	2 (1т+1п)	Понятие техники и тактики бокса ОФП	с/з г.№11	Тестирование
50	5.03	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
51	10.03	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
52	12.03	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
53	17.03	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
54	19.03	16-18	Лекционная	2 (1т+1п)	СФП Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
55	24.03	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
56	26.03	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
57	31.03	16-18	Лекционная	2	Моральный и волевой облик боксера.	с/з г.№11	Опрос
58	2.04	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
59	7.04	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
60	9.04	16-18	Практ.з	2 (1т+1п)	ОФП СФП	с/з г.№11	Наблюдение
61	14.04	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
62	16.04	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
63	21.04	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
64	23.04	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
65	28.04	16-18	Лекционная	2 (1т+1п)	Правила соревнований и методика их судейства. Изучение техники и тактики бокса.	с/з г.№11	Опрос, тестирование
66	30.04	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение

67	5.05	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Наблюдение
68	7.05	16-18	Практ.з	2	СФП	с/з г.№11	Наблюдение
69	12.05	16-18	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	с/з г.№11	Наблюдение
70	14.05	16-18	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям	с/з г.№11	Наблюдение
71	19.05	16-18	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям	с/з г.№11	Наблюдение
72	21.05	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Сдача контрольных нормативов
73	26.05	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Сдача контрольных нормативов
74	28.05	16-18	Практ.з	2	ОФП	с/з г.№11	Сдача контрольных нормативов
			2 модуль	82 час.			
			Итого	148 час.			
			Всего	144 час.			

Календарный учебный график

Бокс «Локомотив»

2023-2024 уч. год.

(2 год обучения.)

3 модуль

	Месяц число	Время с-до	Форма занятий	Количество во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	2.09		Лекционная	2г	Физическая культура и спорт в России. Оборудование, инвентарь, их назначение и уход за ним. Инструктаж по ТБ.	Каб. №301	Опрос
2	7.09	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
3	9.09	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
4	14.09	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
5	16.09	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение

6	21.09	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
7	23.09	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
8	28.09	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	СКН
9	30.09	15-00-17-00	Лекционная	2 (1т+1п)	Обзор состояния и развития бокса в РФ ОФП	Каб. №301	Опрос
10	5.10	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
11	7.10	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
12	12.10	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
13	14.10	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
14	19.10	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
15	21.10	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
16	26.10	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
17	28.10	15-00-17-00	Лекционная	2 (1т+1п)	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена ОФП	Каб. №301	Тестирование
18	2.11	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
19	9.11	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
20	11.11	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
21	16.11	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
22	18.11	15-	Практ.з	2	Изучение техники	Каб.	Наблю

		00-17-00			и тактики бокса	№301	дение
23	23.11	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
24	25.11	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
25	30.11	15-00-17-00	Лекцио н ная	2 (1т+1п)	Влияние физических упражнений на организм ОФП	Каб. №301	Опрос
26	2.12	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблю дение
27	7.12	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблю дение
28	9.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
29	14.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
30	16.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
31	21.12	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
32	23.12	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП		Наблю дение
33	28.12	15-00-17-00	Лекцио н ная	2 (1т+1п)	Техника. Тактика и методы их совершенствования . Инструктаж поТБ. ОФП	Каб. №301	тестиро вание
34	30.12	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	СКН
			Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	СКН
				68 час.			

4 модуль

35	11.01	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
36	13.01	15-00-17-00	Практ.з	2 (1т+1п)	Изучение техники и тактики бокса. Подготовка к	Каб. №301	Наблю дение, тестиро

					соревнованиям		вание
37	14801	15-00-17-00	Практ.3	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение
38	20.01	15-00-17-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
39	25.01	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
40	27.01	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
41	1.02	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
42	3.02	15-00-17-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
43	8.02	15-00-17-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
44	10.02	15-00-17-00	Практ.3	2 (1т+1п)	Изучение техники и тактики бокса Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение
45	15.02	15-00-17-00	Практ.3	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение
46	17.02	15-00-17-00	Лекционная	2 (1т+1п)	понятие техники и тактики бокса изучение техники и тактики бокса.	Каб. №301	Тестирование
47	22.02	15-00-17-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
48	24.02	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
49	1.03	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
50	3.03	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
51	10.03	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
52	15.03	15-00-17-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
53	17.03	15-	Практ.3	2	Изучение техники	Каб.	Наблю

		00-17-00			и тактики бокса	№301	дение
54	22.03	15-00-17-00	Практ.3	2	Моральная и волевая подготовка боксера	Каб. №301	Тестирование
55	24.03	15-00-17-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
56	29.03	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
57	31.03	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
58	5.04	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
59	7.04	15-00-17-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
60	12.04	15-00-17-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
61	14.04	15-00-17-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
62	19.04	15-00-17-00	Лекционная индивидуал.	2 (1г+1п)	Правила соревнований и организация их судейства. Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение, тестирование
63	21.04	15-00-17-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
64	26.04	15-00-17-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
65	28.04	15-00-17-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
66	3.05	15-00-17-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
67	5.05	15-00-17-00	Практ.3	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение
68	10.05	15-00-17-00	Практ.3	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение
69	12.05	15-00-	Практ.3	2	Общая физическая подготовка	Каб. №301	Сдача контро

		17-00					льных нормат ивов
70	17.05	15-00-17-00	Практ.з	2	Общая физическая подготовка	Каб. №301	Сдача контрольных нормативов
71	19.05	15-00-17-00	Практ.з	2	Общая физическая подготовка	Каб. №301	Сдача контрольных нормативов
72	24.05	15-00-17-00	Практ.з	2	Общая физическая подготовка	Каб. №301	Сдача контрольных нормативов
73	26.05	15-00-17-00	Практ.з	2	Общая физическая подготовка	Каб. №301	Сдача контрольных нормативов
74	31.05	15-00-17-00	Практ.з	2	Общая физическая подготовка	Каб. №301	Сдача контрольных нормативов
75							
			Всего	148 час.			

Календарный учебный график
Бокс «Локомотив»
2023-2024 уч. год.
 (3 год обучения.)
 5 модуль

	Месяц число	Врем я с-до	Форма занятий	Количес тво часов	Тема занятий	Место проведен ия	Форма контро ля
1	2.09	17-00-19-00	Лекцио н ная	2т	Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль, предупреждение травм, спортивный массаж. Инструктаж поТБ.	Каб. №301	Опрос
2	5.09	17-00-19-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблю дение
3	9.09	17-	Практ.з	2	ОФП	Каб.	Наблю

		00-19-00				№301	дение
4	12.09	17-00-19-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблю дение
5	16.09	17-00-19-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблю дение
6	19.09	17-00-19-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблю дение
7	23.09	17-00-19-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблю дение
8	26.09	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
9	30.09	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
10	3.10	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
11	7.10	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
12	10.10	17-00-19-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	СКН
13	14.10	17-00-19-00	Лекцио нная	2г	Краткий обзор состояния и развития бокса в России. Общие основы тренировки.	Каб. №301	Опрос
14	17.10	17-00-19-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблю дение
15	21.10	17-00-19-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблю дение
16	24.10	17-00-19-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблю дение
17	28.10	17-00-19-00	Практ.3	2 (1т+1п)	ОФП СФП	Каб. №301	Наблю дение
18	31.10	17-00-19-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблю дение
19	7.11	17-00-	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение

		19-00					
20	11.11	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
21	14.11	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
22	18.11	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
23	21.11	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
24	25.11	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
25	28.11	17-00-19-00	Лекционная	2т	Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на занимающихся. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	Каб. №301	Опрос, тестирование
26	2.12	17-00-19-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
27	5.12	17-00-19-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
28	9.12	17-00-19-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
29	12.12	17-00-19-00	Практ.3	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
30	16.12	17-00-19-00	Практ.3	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
31	19.12	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
32	23.12	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
33	26.12	17-00-19-00	Практ.3	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
34	30.12	17-	Практ.3	2	Изучение техники	Каб.	СКН

		00-19-00			и тактики бокса	№301	
			всего	68час			
	6 модуль						
35	9.01	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	СКН
36	13.01	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	СКН
37	16.01	17-00-19-00	Практ.з	2 (1г+1п)	Общая и специальная физическая подготовка. СФП	Каб. №301	СКН
38	20.01	17-00-19-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
39	23.01	17-00-19-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
40	27.01	17-00-19-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
41	30.01	17-00-19-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
42	3.02	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
43	6.02	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
44	10.02	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
45	13.02	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
46	17.02	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
47	20.02	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
48	24.02	17-00-19-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
49	27.02	17-00-19-00	Практ.з	2г (1г+1п)	Правила соревнований, организация и	Каб. №301	Тестирование

					методика их судейства. Моральный и волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка боксера. Инструктаж по ТБ.		
50	3.03	17-00-19-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
51	6.03	15-00-17-00			ОФП	Каб. №301	Наблюдение
52	10.03	15-00-17-00			СФП	Каб. №301	Наблюдение
51	13.03	17-00-19-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
52	17.03	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
53	20.03	15-00-17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение
54	24.03	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
55	27.03	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
56	31.03	15-00-17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
57	3.04	17-00-19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблюдение
58	7.04	15-00-17-00	Практ.з	2 (1+1)	Изучение техники и тактики бокса Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблюдение
59	10.04	15-00-17-00	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Тестирование
60	14.04	17-00-19-00	Практ.з	2г	Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на занимающихся. Планирование спортивной тренировки.	Каб. №301	Опрос
61	17.04	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
62	21.04	15-00-17-00	Практ.з	2	ОФП	Каб. №301	Наблюдение
63	24.04	17-00-19-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблюдение

64	28.04	15-00 17-00	Практ.з	2	СФП	Каб. №301	Наблю дение
65	5.05	15-00 17-00	Практ.з	2 (1+1)	Изучение техники и тактики бокса Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблю дение
66	8.05	17-00 19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
67	12.05	15-00 17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
68	15.05	15-00 17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
69	19.05	17-00 19-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
70	22.05	15-00 17-00	Практ.з	2	Изучение техники и тактики бокса	Каб. №301	Наблю дение
71	26.05	15-00 17-00	Практ.з	2	Подготовка к соревнованиям	Каб. №301	Наблю дение
72	29.05	17-00 19-00	Лекцио нная	2г	Техника и тактика и методы их совершенствования . Моральный и волевой облик спортсмена . психологическая подготовка боксера.	Каб. №301	Тестир ование
			всего	74 час.			
			по програ мме	144 час.			

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал пригодный для проведения занятий боксом ,соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям по программе в группе 10-15 человек и педагог.

Скамейки для группы из 15 человек и стул для педагога.

Оборудование: шведская стенка, ринг, тренажеры, штанга, гири.

Инвентарь: боксерские перчатки, мячи, шлемы, скакалки, мешки, гири, боксерские лапы и т.д., в расчете на количество обучающихся.

1. Ринг размером от 4х4 до 6х6 м.
2. Мешки боксерские от 15 до 40 кг (разных размеров).
3. Гири боксерские насыпные разного веса.
4. Настенная подушка.
5. Перчатки боксерские весом 300 г.
6. Лапы тренерские.
7. Маски боксерские.

Информационное обеспечение:

Используется: аудио-, видео-, фото-, интернет-источники подключение к интернету, он-лайн платформа Zoom , мессенджеры (Viber).

Кадровое обеспечение:

Право на занятие педагогической деятельностью имеют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональных стандартах. (Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», глава 5,статья 46).

Педагог, реализующий Программу, должен соответствовать квалификационной характеристике и квалификационной категории, обладающий знаниями и умениями по тематике программы.

2.3. Формы контроля

Программа предполагает проведение входной, и итоговой диагностики. Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки результатов сдачи контрольных нормативов и соревнований.

Поощрением обучающихся являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, кубки, памятные подарки.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика результатов реализации программы происходит в процессе анализа и оценки тренировок и соревнований.

Учитываются успеваемость в технике и тактике бокса, результаты сдачи норм и контрольных нормативов, результаты участия в соревнованиях, изменения в состоянии здоровья, физического развития и др.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Большое значение для организации учебно-тренировочного процесса имеет контроль за уровнем всех видов подготовки боксеров. Процесс повышения уровня физической подготовки и развития отдельных физических качеств немислим без систематического педагогического контроля.

Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Диагностическая карта мониторинга результатов обучения по дополнительной образовательной программе «Бокс»:

1-го года обучения , 2-го года обучения, 3-го года обучения:

Входная диагностика (для 1-го года обучения)

Для групп новичков (основная направленность занятий этих групп в первом году обучения имеет в основном подготовительный характер), проводится тестирование. где обращается внимание на разностороннюю общую физическую подготовку, и развитие основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) развитие волевых качеств, психологическую подготовку боксера.

Низкий уровень-1-8 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Высокий уровень – 15-18 баллов

Итоговая:

Низкий уровень-1-8 баллов

Средний уровень – 9-14 баллов

Высокий уровень – 15-18 баллов

**Контрольные нормативы:
1 год обучения**

1. Бег 100м.....14,5
2. Бег 800 м.....2.40,0
3. Прыжки в длину с/р.....4,00м
4. Подтягивание на перекладине.....8 раз
5. Отжимание в упоре лежа.....10 раз
6. Толкание ядра весом 5 кг при весе боксера
до 60 кг.....7,5 м
до 71 кг.....8,5 м
свыше 71 кг.....9,8 м

2 год обучения

1. Бег 100м.....14,00
2. Бег 1500м.....5.30,0
3. Прыжки в длину с/р.....4,30м
4. Подтягивание на перекладине.
при весе боксера
до 60 кг.....10 раз
до 71 кг.....8 раз
свыше 71 кг.....6 раз
5. Отжимание в упоре лежа.....12 раз
6. Толкание ядра весом 7,257 кг.
При весе боксера
до 60 кг.....6,50 м
до 71 кг.....7,50 м
свыше 71 кг.....8,50м

3 год обучения

1. Бег 100м.....13,6
2. Бег 1500м.....5.10,0
3. Прыжки в длину с/р.....4,50м
4. Подтягивание на перекладине
При весе боксера
до 60 кг.....12 раз
до 71 кг.....10 раз
свыше 71 кг.....8 раз
5. Толкание штанги (не кол-во раз) . . 60 % к собственному весу
6. Толкание ядра весом 7,257 кг.
при весе боксера
до 60 кг.....7,50 м
до 71 кг.....8,50 м
свыше 71 кг.....9,50м

**Контрольные упражнения по технической подготовке
1 год обучения.**

1. Передвижение в боевой стойке одиночными и слитными шагами в различных направлениях (без партнера).
2. Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого возможно нанести противнику удар с шагом вперед.
3. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия (приемы) на дальней дистанции.

2 год обучения.

1. Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести партнеру удар без шага.
2. Различные сочетания ударов и защит на средней дистанции.
3. Вход в среднюю дистанцию
4. Приемы боя против левши на дальней и средней дистанциях.

3 год обучения.

1. Приемы и способы боя в ближней дистанции.
2. Выход из угла и от канатов ринга.
3. Ведение боя с боксёрами, отличающимися той или иной направленностью своей тактики.

Контрольные и технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера:

какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боксер, какие именно приемы удаются ему лучше других

какая боевая манера более свойственна данному боксеру, что успешнее для него - атаки или контратаки, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серийные удары.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса		Средние веса		Тяжелые веса	
	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.	контрол.	перевод.
Челночный бег 3 *10 метров	9,3	9,2	9,4	9,3	9,5	9,4
Прыжки в длину с места	171	174	171	174	171	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	27	27	30	25	27
толчок набивного мяча	2,5	3,0	2,5	3,0	3,5	3,5
- сильнейшей рукой	2,0	2,5	2,0	2,5	2,5	2,8
- слабейшей рукой						

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – **очная форма обучения.**

Методы обучения:

Обучение боксу складывается из определенных знаний, разучивания упражнений, анализа и исправления ошибок.

В своей работе тренер использует **показ, объяснение, рассказ, беседу, лекцию**. **Основным методом** обучения боксеров является **показ, сочетающийся с объяснением**. Технику бокса тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов). Тактические приемы демонстрируются в паре с боксером, в достаточной мере владеющим техникой и тактикой. В результате показа приемов, объяснения техники их выполнения и тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении приемов бокса.

Метод демонстраций – связан с показом диафильмов, кинофильмов, компьютерных развивающих фильмов.

Практический: (основан на практической деятельности учащихся, где формируются умения и навыки)

При изучении программы «Бокс» используем метод-**Упражнений** – повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия. **Приложение 1 «Сборник упражнений»**

Методы воспитания – это способы воздействия на сознание, волю, чувства, поведение воспитанников с целью выработки у них заданных качеств. Воспитание — целенаправленное создание условий для развития человека.

Воспитательная работа проводится по планам мероприятий коллектива физической культуры, спортивного клуба, но главным образом осуществляется непосредственно в процессе занятий и участия в соревнованиях.

Формы организации образовательного процесса - групповая.

Формы организации учебного занятия –

Беседы, которые проводит тренер как со всей группой, так и индивидуально с боксером. В задачу этих бесед входит сообщить ученикам определенные знания по боксу, привить им необходимые нравственные качества, а также способствовать росту их спортивной культуры.

С самого начала обучения тренеру следует тщательно разъяснять занимающимся, что собой представляет бокс как вид спорта, какое значение в боевых упражнениях имеет боевое мышление и хитрость. Необходимо убедить учеников в том, как важны для успехов в боксе всесторонняя физическая подготовка и правильный режим. В беседах, которые тренер обязан проводить с занимающимися в течение 5—10 мин. перед каждым уроком, надо постоянно добиваться того, чтобы они понимали смысл и задачи выполняемых действий и назначение каждого упражнения. Особенно важно постоянно напоминать о том, что изучение техники в упражнениях с партнером должно производиться при полном взаимном доверии: партнеры обязаны помогать друг другу осваивать приемы бокса, не допускать грубости в условных и тренировочных боях. Лишь при этом условии новички, обучаемые в секции, смогут изучить предлагаемый им объем техники и овладеть умением искусно боксировать.

Уже на первых занятиях надо познакомить новичков с рядом пунктов правил: об обязанностях боксеров, их костюме, о запрещенных действиях.

В дальнейшем, когда новички станут чаще упражняться в вольных боях, их знакомят с правилами оценки боя по очкам.

В беседе с учениками о технике и тактике всегда следует приводить примеры из подготовки и выступлений лучших советских боксеров.

К особой форме практических занятий относится утренняя зарядка, имеющая целью улучшить функциональную деятельность организма человека после сна.

Ежедневно утром новичкам рекомендуется проделывать зарядку в течение 15—20 мин. и, если возможно, небольшую пробежку (1,5—2 км) в парке или в лесу в невысоком темпе.

После этого следует принять душ или помыться холодной водой до пояса, а затем растереться сухим полотенцем.

Игра-упражнение-

упражнения игрового характера, например боя с тенью и т.п. (Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия).

Практическое занятие - Основная задача применения средств физической подготовки - общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Соревнование-

Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников. Весовые категории. Порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника, костюм участника и взвешивание. Жеребьевка и составление пар. Права и обязанности участников, секундантов, представителей и капитанов команд. Продолжительность боя. Правильные и запрещенные удары и действия. Судейская коллегия, права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Поведение участников с выходом на ринг. Ритуалы приветствия перед боем и после боя. Этика, внимание и вежливость участников.

Педагогические технологии:

- **технология группового взаимообучения** – «старшие помогают младшим», «учимся друг у друга»

- **технология игровой деятельности-**

Применяется в Переходный период. Этот период в основном посвящен активному отдыху спортсмена, где широко используются средства с преимущественным применением игрового метода.

- **технология личностно-ориентированного обучения** – обучение, в котором принимаются во внимание индивидуальные особенности ребенка. Процесс обучения выстраивается таким образом, чтобы в полном объеме учитывались особенности характера ребенка, его ценностные ориентации и личные убеждения, а в основе личностно – ориентированного обучения должно лежать сотрудничество между учеником и учителем.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационное начало занятия
2. Постановка цели и задач данного занятия
3. Актуализация знаний (постановка проблемного вопроса, выяснение путей решения)
4. Объяснение нового материала
5. Закрепление знаний и способов действий
6. Контрольный (выявление качества и уровня овладения знаниями)
7. Подведение итогов занятия (оценка успешности достижения цели)
8. Рефлексивный

Дидактические материалы:

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

Технические средства обучения: аудио- и видеоаппаратура с комплектом аудио-видеокассет; телеаппаратура.

Плакаты

Журналы

2.6. Список литературы:

Основная для педагога

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Градополов К.В. Тренировка боксера. Пособие для боксера и тренеров. ФиС, 1960.
3. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. ФиС, 1970.
4. Казаков М.Б. Врачебный контроль в боксе. ФиС, 1957.
5. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. ФиС, 1968.
6. Матвеев Л.Н. Проблема периодизации спортивной тренировки. ФиС, 1970.
7. Огуренков Е.И. Современный бокс. ФиС, 1969.
8. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. ФиС, 1970.
9. Яковлев Н.Н. Питание спортсмена. ФиС, 1967.

Дополнительная для педагога:

1. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., 1980.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
3. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. ФиС, 1968.
4. Степанов А.И. О тактике бокса. Латв. гос. изд - во, 1963.
5. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М., 1976.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б.А. Ашмарина. М., 1979.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
8. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.

Основная для обучающихся:

1. Градополов К.В. Тренировка боксера. Пособие для боксера и тренеров. ФиС, 1960.
2. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.
3. Яковлев Н.Н. Питание спортсмена. ФиС, 1967.

Приложение 1 «Сборник упражнений»

Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленном и быстром темпах, в простых и сложных условиях.

Обычно каждый урок начинают с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, а затем уже приступают к изучению нового материала. При повторении пройденного тренер напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные учениками.

Обучение новому материалу начинается с объяснения тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается показом техники его выполнения. Практическое овладение приемом вначале происходит в одной (рис. 1) или двух шеренгах (без перчаток) под команду тренера (рис. 2).

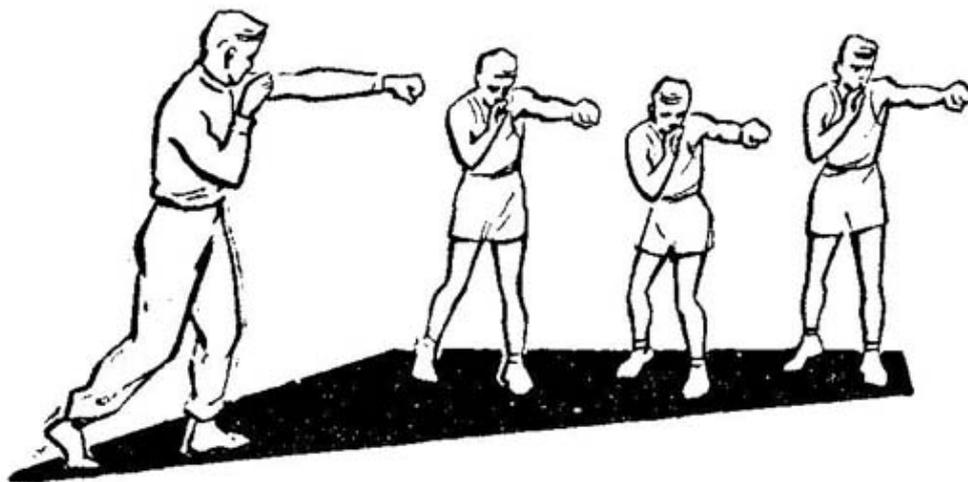


Рис. 1. Овладение приемом в одной шеренге

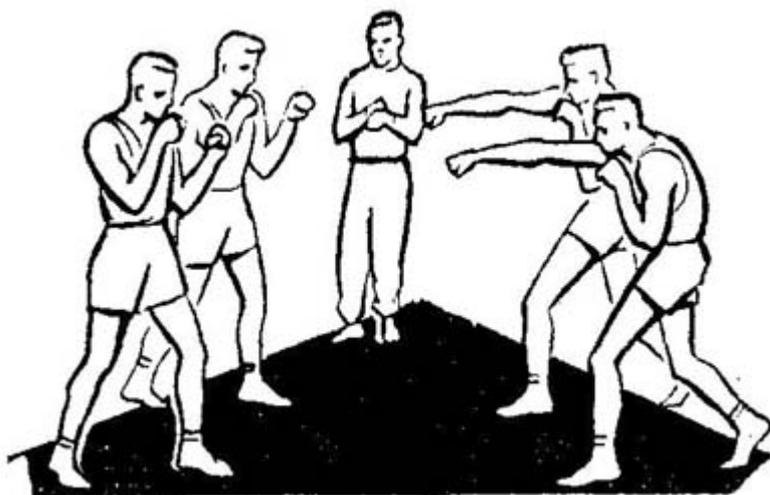


Рис. 2. Овладение приемом в двух шеренгах под команду тренера

При обучении в шеренгах прибегают к методическому приему: тренер наносит удар в направлении шеренги, на что новички отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Этот же методический прием в дальнейшем может быть использован боксерами самостоятельно и в парах (рис. 3).

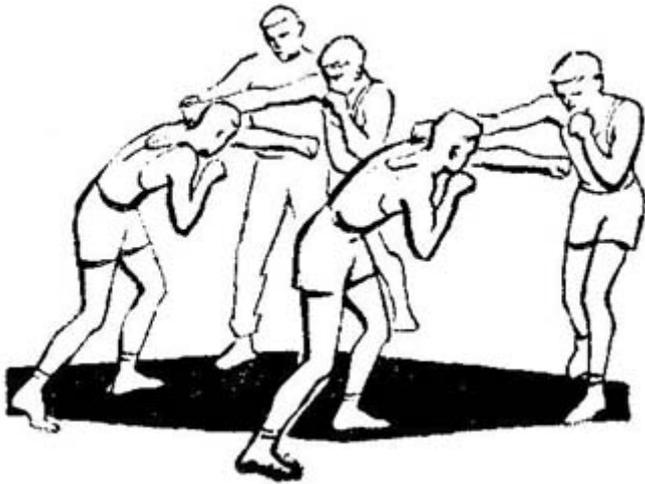


Рис. 3. Упражнение в парах - самостоятельно

После того как приемы освоены в шеренгах, переходят к упражнениям для изучения ударов и защит во время ходьбы по залу (рис. 4). Чтобы новички более быстро и правильно овладевали упражнениями при передвижении, их ритмом и амплитудой, впереди следует самостоятельно поставить наиболее технического и опытного направляющего, а остальных новичков расставить через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными. Это позволит находящимся сзади равняться на успевающих. Основные упражнения с партнером в перчатках в процессе обучения боксу проводятся в шеренгах и в парах.

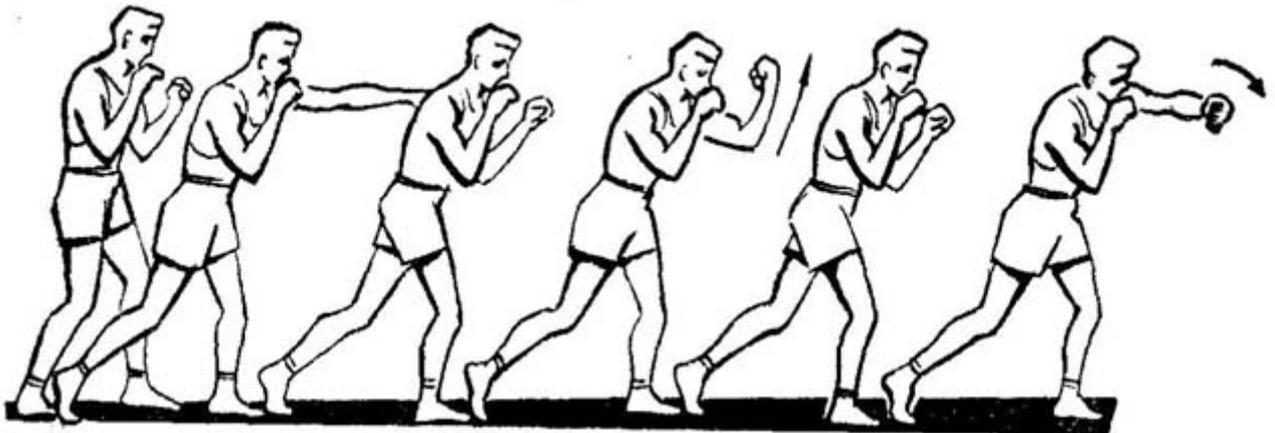


Рис. 4. Упражнения в ударах во время ходьбы

Начинать обучение новичков следует с упражнений в шеренгах и на месте. Это даст возможность лучше усвоить учеником элементы техники бокса. Например, боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище или одна шеренга атакует — другая защищается. После этого приемы осваиваются в движении сначала без контрударов, а затем с применением ответных или встречных контрударов.

На более позднем этапе обучения, когда новички овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнений в парах. В этих упражнениях обычно один из партнеров атакует, а другой только защищается или защищается и контратакует. Затем в следующем раунде партнеры меняются ролями. Задание может быть и иным: партнеры в течение раунда поочередно меняются ролями: один атакует — другой защищается и контратакует, а затем все повторяется наоборот.

Условный бой — упражнение с партнером в перчатках по определенному заданию — может быть односторонним и двусторонним.

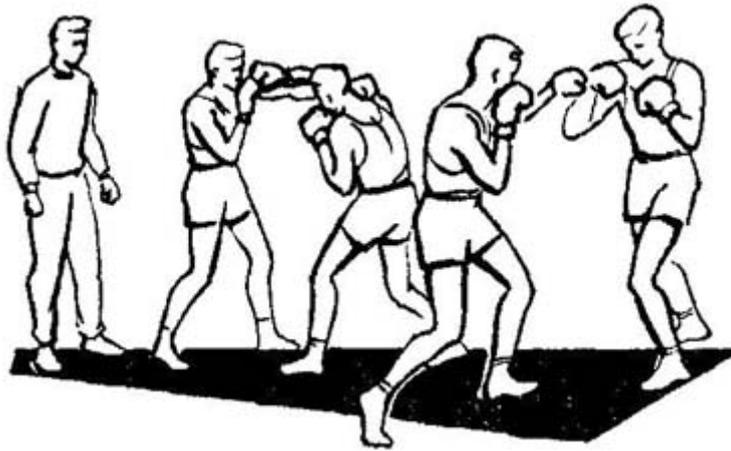


Рис. 5. Упражнения в перчатках - условный бой

В одностороннем бою один атакует, другой защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем бое оба боксера произвольно ведут бой, но с ограниченным выбором боевых средств.

На уроке упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми боксерами, передвигающимися по всему залу: количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий.

Вольный бой проводится с целью совершенствования всего пройденного учебного материала. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

Вольный бой при обучении должен проходить без азарта и излишней горячности.

Всякий сильный удар заставляет боксера-новичка излишне напрягаться: чувство опасности сковывает боксера, его движения становятся неестественными, он начинает действовать примитивно, забывает и боится применить изученные, но еще не закрепленные приемы, теряет контроль над своими действиями. Бой переходит в драку, которую надо сейчас же остановить. Некоторые тренеры предлагают в таких случаях разойтись боксерам в противоположные углы ринга и дают команду к бою с тенью; лишь после того, как боксеры успокоятся, им разрешают вновь продолжать бой.

Во время боя тренер наблюдает и делает в блокноте пометки, чтобы после окончания его иметь возможность проанализировать все слабые и сильные стороны каждой пары.

Это приучает занимающихся серьезно относиться к каждому бою и выполнять поставленные перед ними задачи.

В 1-й год занятий в вольном бою упражняются одновременно все боксеры группы. При таком способе ведения вольного боя каждая пара новичков боксирует более свободно и непринужденно, так как не чувствует себя в центре внимания остальных.

Перед началом упражнения партнеры обязательно должны получить от тренера указания по ведению боя. Задания эти могут быть написаны на отдельных листках бумаги и перед боем вручены боксерам для ознакомления. Лучше всего, если партнер не будет знать о задании другого. После окончания раунда или боя каждый из партнеров зачитывает свои задания и рассказывает о том, как они были выполнены. В обсуждении боя могут принять участие и другие члены секции. Более подробно о развитии боевого мышления боксера тренер может познакомиться в работах Г. О. Джерояна, где он найдет ответы на многие вопросы по совершенствованию тактического мастерства боксера (см. Учебное пособие ДСШ).

На занятиях 2-го года обучения вольный бой следует проводить на ринге. Перед боем боксеры поочередно разминаются согласно заранее вывешенному составу пар.

Рекомендуется провести 1—2 раунда условного боя и только затем перейти к вольному бою. В то время, как одна пара боксирует, две другие разминаются.

В Болгарии (и некоторых других странах) при обучении новичков тренеры стали прибегать к спаррингам (вольным боям) в затрудненных условиях. Например, на ринге находятся три боксера и двое боксируют против одного. По утверждению болгарских тренеров, в процессе такого боя у боксеров воспитывается умение реагировать не только на фронтальные, но и на боковые атаки. Предполагается, что если боксер научится ориентироваться в бою против двух или трех противников, ему будет намного легче распознавать замыслы одного противника.

Во время вольного боя тренер может указать боксеру на отдельные ошибки, но лучше это сделать в перерывах между раундами, чтобы не мешать ему самостоятельно решать возникшие в бою задачи.

После окончания упражнения тренер совместно с боксером разбирает все положительные и отрицательные стороны боя.

Бой с тенью или воображаемым противником позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить и совершенствовать различные технические и тактические действия. Методика проведения такого занятия дана в практических уроках.

Упражнения со снарядами позволяют боксеру в процессе обучения и тренировки совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества.

Для упражнений со снарядами, выполняющихся в специальных тренировочных перчатках, боксеру необходимо тщательно забинтовать руки.

К упражнениям со снарядами в уроке рекомендуется переходить после проведения вольного (или условного) боя.

На каждом уроке в упражнениях со снарядами решается конкретная задача, в зависимости от которой определяется форма и характер упражнения.

В упражнениях со снарядами боксер должен выполнять следующие требования:

- 1) наносить все удары из положения боевой стойки, без замахов, страхуясь свободной рукой;
- 2) чаще делать уклоны туловищем во все стороны, чтобы усовершенствовать технику защит уклонами от ударов противника;
- 3) при совершенствовании избранного приема атаки с дальней дистанции проводить атаку по снаряду с максимально быстрым атакующим шагом для приобретения навыка быстрого сближения с противником в бою;
- 4) для выработки внезапности при атаке противника все удары по снарядам наносить после ложных движений быстро и точно.

Упражнения с боксерскими лапами в обучении и тренировке боксеров-новичков могут быть вначале использованы как средство, позволяющее тренеру проверить правильность выполнения ими техники ударных движений.

На более позднем этапе обучения и совершенствования боксеров, и в особенности при их подготовке к соревнованиям, тренер должен ставить перед учениками, упражняющимися на лапах, определенные тактические задачи: чередовать различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями; применять защиту с контратакой и т. д.

Тренеру следует амортизировать удары боксеров лапами.

Однако нельзя двигать лапы навстречу ударам, так как в этом случае как у ученика, так и у самого преподавателя создается ложное представление о силе и точности удара и может произойти повреждение рук боксера.

Групповой урок является основной формой проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы по боксу.

Наиболее часто в процессе обучения боксу применяется учебно-тренировочный урок, который состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной.

Назначение подготовительной части: общее разогревание организма и подготовка его к выполнению упражнений основной части урока, содействие всестороннему физическому развитию и развитию специальной координации и технических навыков.

Приняв рапорт, тренер знакомит занимающихся с темой и задачами данного урока и перечисляет основные средства, с помощью которых эти задачи решаются. Для наглядности тренер должен показать несколько упражнений или приемов, чтобы создать правильное представление об изучаемом на уроке.

Тренер может провести небольшую беседу по разделам теории бокса или по вопросам воспитания. Организующее и дисциплинирующее значение имеет использование в занятиях строевых упражнений, поворотов, ходьбы на счет и др.

В подготовительной части применяются также общеразвивающие и специальные упражнения с ходьбой и на месте, упражнения в парах без перчаток, упражнения игрового характера, боя с тенью и т.п. Иногда в подготовительной части урока можно использовать спортивные игры и эстафеты, не допуская, однако, чтобы занимающиеся чрезмерно увлекались, так как это может отрицательно повлиять на их способность воспринимать учебный материал основной части урока.

Задачи основной части: улучшить физическую и специальную подготовленность занимающихся, воспитать у них волевые и физические качества (быстроту, ловкость, силу, выносливость).

Обучение и совершенствование техники и тактики бокса начинается с упражнений без перчаток. Занимающиеся выстраиваются лицом к тренеру в одну или несколько шеренг. Наиболее способных боксеров и боксеров низкого роста размещают в первой шеренге. При таком построении тренеру легче следить за тем, как выполняют упражнения стоящие сзади, которые смогут копировать технику более подготовленных учеников.

После упражнений на месте занимающиеся произвольно выполняют приемы, свободно передвигаясь по залу, или разучивают их в бою с тенью.

Изучение приемов в перчатках вначале выполняется в двух шеренгах, а затем при произвольном передвижении по залу. После нескольких раундов и упражнений в парах на выполнение отдельных приемов приступают к условному бою в различной тактической обстановке, а затем переходят к упражнениям вольного боя.

После вольного боя занимающиеся выполняют упражнения с боксерскими снарядами или со скакалкой и приступают к бою с тенью.

В конце основной части урока применяются гимнастические упражнения — вначале без отягощения, а затем с отягощением.

Заканчивают основную часть подвижными играми, проводимыми с небольшой нагрузкой. Задача заключительной части урока — привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние. В нее входят: успокаивающие и дыхательные упражнения, упражнения на расслабление с ходьбой и на месте. Затем тренер подводит итоги занятия, говорит о недостатках и положительных сторонах занимающихся, проверяет и дает домашние задания.

Кроме учебно-тренировочного занятия, в обучении используются и другие уроки, которые в зависимости от периодов и задач подготовки решают частные задачи: развитие определенных физических качеств, совершенствование техники и тактики бокса, практика ведения боя, подготовка к соревнованиям, контроль за овладением пройденного материала. К таким урокам относятся:

- 1) занятия по общей физической подготовке;
- 2) занятия по совершенствованию техники и тактики бокса;
- 3) занятия по боевой практике;
- 4) контрольные уроки.

В занятия по общефизической подготовке включают в основном гимнастические и спортивно-вспомогательные упражнения, а также небольшое количество специальных упражнений.

Тренеру, занимающемуся с боксерами-новичками, с самого начала обучения следует по возможности разнообразить средства физической подготовки, особенно общей, стараясь на занятиях использовать общеразвивающие упражнения (новички обычно проявляют повышенный интерес лишь к специальным упражнениям).

На 1-м году занятий особое внимание обращается на развитие быстроты движений, ловкости, гибкости, формирование осанки, а затем уже на развитие других физических качеств.

Подготовительная часть урока по физической подготовке должна состоять из легкоатлетического комплекса и общепринятых специальных упражнений, применяемых обычно в тренировочных занятиях по боксу.

В начале основной части урока используются легкоатлетические упражнения (бег на короткие дистанции, эстафеты, различные прыжки, метания, толкание ядра, камней и т. д.).

Вторая половина основной части посвящается совершенствованию техники и тактики бокса. После этого рекомендуется провести спортивную игру с мячом.

Более подробные сведения о занятиях по физической подготовке боксера-новичка тренер найдет в уроках 27—30 1-го года и 26—29 2-го года обучения, а также в специальной литературе по боксу.

В занятиях по боевой практике совершенствуются спортивно-технические навыки в условиях, приближенных к соревнованиям.

Основным упражнением этого урока является вольный бой с партнером, в котором боксеру предоставляется возможность самостоятельно проявить умение и навыки, полученные на занятиях.

В бою боксер должен быстро решать поставленные перед ним тактические задачи.

В зависимости от подбора партнеров используется:

- 1) бой с высоким или низким партнером;
- 2) бой с более легким (или тяжелым) партнером;
- 3) бой против партнера-левши;
- 4) бой с партнерами, применяющими различные виды тактики.

В контрольных уроках проверяется усвоение ранее изученного материала по технике и тактике бокса, физической подготовленности занимающихся или готовность боксеров к соревнованиям.

Такие уроки проводятся в различные периоды обучения и тренировки боксеров через интервалы, установленные тренером.

Помимо практических уроков, в обучении применяются теоретические занятия в форме отдельных уроков-лекций или бесед, которые проводит тренер как со всей группой, так и индивидуально с боксером. В задачу этих бесед входит сообщить ученикам определенные знания по боксу, привить им необходимые нравственные качества, а также способствовать росту их спортивной культуры.

С самого начала обучения тренеру следует тщательно разъяснять занимающимся, что собой представляет бокс как вид спорта, какое значение в боевых упражнениях имеет боевое мышление и хитрость. Необходимо убедить учеников в том, как важны для успехов в боксе всесторонняя физическая подготовка и правильный режим. В беседах, которые тренер обязан проводить с занимающимися в течение 5—10 мин. перед каждым уроком, надо постоянно добиваться того, чтобы они понимали смысл и задачи выполняемых действий и назначение каждого упражнения. Особенно важно постоянно напоминать о том, что изучение техники в упражнениях с партнером должно производиться при полном взаимном доверии: партнеры обязаны помогать друг другу осваивать приемы бокса, не допускать грубости в условных и тренировочных боях. Лишь при этом условии новички, обучаемые в секции, смогут изучить предлагаемый им объем техники и овладеть умением искусно боксировать.

Уже на первых занятиях надо познакомить новичков с рядом пунктов правил: об обязанностях боксеров, их костюме, о запрещенных действиях.

В дальнейшем, когда новички станут чаще упражняться в вольных боях, их знакомят с правилами оценки боя по очкам.

В беседе с учениками о технике и тактике всегда следует приводить примеры из подготовки и выступлений лучших советских боксеров.

К особой форме практических занятий относится утренняя зарядка, имеющая целью улучшить функциональную деятельность организма человека после сна.

Ежедневно утром новичкам рекомендуется проделывать зарядку в течение 15—20 мин. и, если возможно, небольшую пробежку (1,5—2 км) в парке или в лесу в невысоком темпе.

После этого следует принять душ или помыться холодной водой до пояса, а затем растереться сухим полотенцем.

В комплекс упражнений зарядки вводятся и отдельные специальные упражнения для отшлифовки техники бокса (удары, контрудары, защиты).

Приложение 2.

Сенситивные периоды развития физических качеств:

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

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

Возрастные особенности физического развития представлены в таблице:

Сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					

Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	--