

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

Рекомендована к использованию  
решением Педагогического совета  
от \_\_\_\_\_ 2016 г. №\_\_1\_\_

Утверждаю  
Начальник училища  
д.и.н., профессор  
Т.Машковская \_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«БОКС»**  
для 5-11 классов  
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:  
преподаватель отдельной дисциплины  
дополнительных образовательных программ  
Кознов М.Е.,  
к.м.с.

Оренбург  
2016 г.

## 1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы	Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности
Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы	<p><b>Бокс</b> – (англ. box, букв. — удар) — спорт. единоборство, кулачный бой по особым правилам, в спец. мягких перчатках. Программа обучения боксом реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.: Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 N 3266-1; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2006–2015 годы»; Государственная программа "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 - 2010 годы".</p>
Цель и задачи дополнительной образовательной программы	<p><b>Цель программы:</b> – содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся; – обучение технике и тактике бокса.</p> <p><b>Задачи:</b> -изучить содержание, цели и задачи бокса в системе спортивных дисциплин; -освоить технику бокса; -познакомить с практическим и теоретическим материалом в области бокса; - подготовить квалифицированных юных спортсменов.</p>
Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих	<p>Программа по боксу подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки бокса ДЮСШ, СДЮШОР.</p> <p>В преподавания самбо используется учебно-методическая литература под авторством Профессора, доктора наук, МС СССР Ширяева Анатолия Григорьевича, который является ведущим специалистом в теории и методике бокса в нашей стране.</p>
Логические связи данного предмета с остальными предметами учебного плана	Содержание программы связано с уроками физической культуры
Возраст детей	10-17 лет
Сроки, продолжительность реализации дополнительной образовательной программы	<p>Срок реализации программы – 7 лет. Всего – 980 часов.</p> <p>Продолжительность занятий по годам: 1 год – 140 часов. 2 год – 140 часов. 3 год – 140 часов. 4 год – 140 часов. 5 год - 140 часов. 6 год – 140 часов. 7 год - 140 часов</p>
Этапы реализации дополнительной образовательной программы	<p><b>Спортивно-оздоровительный этап (1 год).</b> Задача первого этапа — привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для углубленного изучения вида спорта. На этот этап зачисляются воспитанники, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.</p> <p><b>Этап начальной подготовки (2,3,4 год).</b> Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей. На этом тапе осуществ-</p>

	<p>ляется работа, направленная физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.</p> <p><b>Учебно-тренировочный этап (5,6,7 год).</b> В ходе учебно- тренировочного этапа происходит развитие у воспитанников специальных физических качеств согласно вида спорта и таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др. Направлен на развитие и дальнейшее совершенствование специальных для вида спорта физических качеств; дальнейшее совершенствование техники по виду спорта, повышение ее вариативности; происходит отработка тактических комбинаций и связок, освоение повышенных тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов.</p>
Форма занятия	<b>Учебные тренировки.</b> Групповая форма занятий. Группа набирается из учащихся, имеющих склонность к спортивному единоборству и желающих участвовать в тренировочной деятельности по направлению и имеющих допуск к занятиям физической культурой. Допускаются разновозрастные группы, организованные с учетом подготовленности участников.
Режим занятий	4 часа в неделю (по два часа два раза в неделю)
Ожидаемые результаты и способы их проверки	<p>В результате изучения темы обучаемые должны</p> <p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-технику бокса;</li> <li>-основные правила соревнования по боксу;</li> <li>-методику судейства.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические приемы и тактические действия в ходе поединка;</li> <li>-осуществлять судейство.</li> </ul> <p><b>иметь навык:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования техники бокса.</li> </ul> <p>Основными результатами выполнения программных требований являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;</li> <li>-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;</li> <li>-освоение теоретического раздела программы;</li> <li>-выполнение нормативов ОФП и СФП.</li> </ul>
Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы	Соревнования. Выполнение контрольных нормативов.

## 2. Тематический план

1 год

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1.	Введение в спорт «Бокс»	2	2	-
2.	Основные правила бокса	2	2	-
3.	Передвижения и его разновидности	4	-	4
4.	Сдача нормативов по физической подготовке	2	-	2
5.	Обучение защитным движениям	2	-	2
6.	Обучение защите подставкой руки	2	-	2
7.	Обучение защите уклоном влево	2	-	2
8.	Совершенствование защите уклоном вправо	2	-	2
9.	Обучение защите нырком влево	2	-	2
10.	Обучение одиночному удару левой рукой	2	-	2
11.	Совершенствование удару правой рукой	2	-	2
12.	Совершенствование удары правой/левой рукой в движении	2	-	2
13.	Обучение удары правой/левой рукой в движении назад, в сторону	2	-	2
14.	Обучение двум ударам вперед	2	-	2
15.	Обучение двум ударам назад	2	-	2
16.	Обучение трем ударам вперед	2	-	2
17.	Обучение трем ударам назад	2	-	2
18.	Обучение двум ударам вперед, двум назад	2	-	2
19.	Обучение двум ударам назад, двум вперед	2	-	2
20.	Обучение трем ударам вперед, трем назад	2	-	2
21.	Обучение трем ударам назад, трем вперед	2	-	2
22.	Передвижения и его разновидности	2	-	2
23.	Передвижения и его разновидности	2	-	2
24.	Обучение защитным движениям	2	-	2
25.	Обучение защите подставкой руки	2	-	2
26.	Обучение защите уклоном влево	2	-	2
27.	Совершенствование защите уклоном вправо	2	-	2
28.	Обучение защиты нырком влево	2	-	2
29.	Обучение одиночному удару левой рукой	4	-	4
30.	Совершенствование удару правой рукой	4	-	4
31.	Совершенствование удары правой/левой рукой в движении	4	-	4
32.	Обучение удары правой/левой рукой в движении назад, в сторону	4	-	4
33.	Обучение двум ударам вперед	4	-	4
34.	Обучение двум ударам назад	4	-	4
35.	Обучение трем ударам вперед	2	-	2
36.	Обучение трем ударам назад	2	-	2
37.	Обучение двум ударам вперед, двум назад	2	-	2
38.	Обучение двум ударам назад, двум вперед	2	-	2
39.	Обучение трем ударам вперед, трем назад	2	-	2
40.	Обучение трем ударам назад, трем вперед	2	-	2
41.	Передвижения и его разновидности	2	-	2
42.	Обучение защитным движениям	2	-	2
43.	Обучение защите подставкой руки	2	-	2
44.	Обучение защите уклоном влево	2	-	2
45.	Совершенствование защите уклоном вправо	2	-	2
46.	Обучение защиты нырком влево	2	-	2

47.	Обучение одиночному удару левой рукой	2	-	2
48.	Совершенствование удару правой рукой	2	-	2
49.	Совершенствование удары правой/левой рукой в движении	2	-	2
50.	Обучение удары правой/левой рукой в движении назад, в сторону	2	-	2
51.	Обучение двум ударам вперед	2	-	2
52.	Обучение двум ударам назад	2	-	2
53.	Обучение трем ударам вперед	2	-	2
54.	Обучение трем ударам назад	2	-	2
55.	Обучение двум ударам вперед, двум назад	2	-	2
56.	Обучение двум ударам назад, двум вперед	2	-	2
57.	Обучение трем ударам вперед, трем назад	2	-	2
58.	Обучение трем ударам назад, трем вперед	2	-	2
59.	Сдача контрольных нормативов	2	-	2
60.	Спортивные соревнования и соревновательные схватки	8	-	
61.	итога	140	4	136

### 2,3 год (этап начальной подготовки)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Техника безопасности на занятиях по боксу.	2	2	-
2	Совершенствование техники передвижения «челнок»	2		2
3	Совершенствование техники передвижения «боксерским шагом»	2	-	2
4	Совершенствование техники одиночных прямых ударов в атаке.	2	-	2
5	Совершенствование техники двух прямых ударов в атаке.	2	-	2
6	Совершенствование техники двух и более прямых ударов в атаке.	2	-	2
7	Совершенствование техники прямых одиночных ударов в к-атаке.	2	-	2
8	Совершенствование техники двух прямых ударов в к-атаке.	2	-	2
9	Совершенствование техники двух и более прямых ударов в к-атаке.	2	-	2
10	Совершенствование техники одиночных боковых ударов в атаке.	2	-	2
11	Совершенствование техники двух боковых ударов в атаке.	2	-	2
12	Совершенствование техники двух и более боковых ударов в атаке.	2	-	2
13	Совершенствование техники боковых одиночных ударов в к-атаке.	2	-	2
14	Совершенствование техники двух боковых ударов в к-атаке.	2	-	2
15	Совершенствование техники двух и более боковых ударов в к-атаке.	2	-	2
16	Совершенствование техники одиночных ударов снизу в атаке.	2	-	2
17	Совершенствование техники двух ударов снизу в атаке.	2	-	2
18	Совершенствование техники двух и более ударов снизу в атаке.	2	-	2
19	Совершенствование техники одиночных ударов снизу в к-атаке.	2	-	2
20	Совершенствование техники двух ударов снизу в к-атаке.	2	-	2
21	Совершенствование техники двух и более ударов снизу в к-атаке.	2	-	2
22	Совершенствование техники одиночных прямых ударов в на отходе	2	-	2

23	Совершенствование техники двух прямых ударов на отходе	2	-	2
24	Совершенствование техники двух и более прямых ударов на отходе	2	-	2
25	Совершенствование техники одиночных боковых ударов в на отходе	2	-	2
26	Совершенствование техники двух боковых ударов на отходе	2	-	2
27	Совершенствование техники двух и более боковых ударов на отходе	2	-	2
28	Совершенствование техники одиночных ударов снизу на отходе	2	-	2
29	Совершенствование техники двух ударов снизу на отходе	2	-	2
30	Совершенствование техники двух и более боковых ударов снизу на отходе	2	-	2
31	Совершенствование техники встречной атаки одним ударом	2	-	2
32	Совершенствование техники встречной атаки двумя ударами	2	-	2
33	Совершенствование техники встречной атаки двумя и более ударами	2	-	2
34	Совершенствование передвижения «Челнок» в атаке	2	-	2
35	Совершенствование передвижения «Боксерским шагом»	2	-	2
36	Совершенствование защиты уклоном	2		2
37	Совершенствование защиты нырком	2	-	2
38	Совершенствование защиты подставкой плеча, ладони	2	-	2
39	Совершенствование перехода из защиты в атаку одним ударом	2	-	2
40	Совершенствование перехода из защиты в атаку двумя ударами	2	-	2
41	Совершенствование перехода из защиты в атаку двумя и более ударами	2	-	2
42	Совершенствование техники боя на ближней дистанции	2	-	2
43	Совершенствование техники боя на средней дистанции	2	-	2
44	Совершенствование техники боя на дальней дистанции	2	-	2
45	Совершенствование техники встречной атаки одним ударом	2	-	2
46	Совершенствование техники встречной атаки двумя ударами	2	-	2
47	Совершенствование техники встречной атаки двумя и более ударами	2	-	2
48	Совершенствование техники одиночных прямых ударов в атаке.	2	-	2
49	Совершенствование техники двух прямых ударов в атаке.	2	-	2
50	Совершенствование техники двух и более прямых ударов в атаке.	2	-	2
51	Совершенствование техники прямых одиночных ударов в к-атаке.	2	-	2
52	Совершенствование техники двух прямых ударов в к-атаке.	2	-	2
53	Совершенствование техники двух и более прямых ударов в к-атаке.	2	-	2
54	Совершенствование техники одиночных боковых ударов в атаке.	2	-	2
55	Совершенствование техники двух боковых ударов в атаке.	2	-	2
56	Совершенствование техники двух и более боковых ударов в атаке.	2	-	2
57	Совершенствование техники боковых одиночных ударов в к-атаке.	2	-	2
58	Совершенствование техники двух боковых ударов в к-атаке.	2	-	2
59	Совершенствование техники двух и более боковых ударов в к-атаке.	2	-	2
60	Совершенствование техники одиночных ударов снизу в атаке.	2	-	2
61	Совершенствование техники двух ударов снизу в атаке.	2	-	2

62	Совершенствование техники двух и более ударов снизу в атаке.	2	-	2
63	Совершенствование передвижения «Челнок» в атаке	2	-	2
64	Совершенствование передвижения «Боксерским шагом»	2	-	2
65	Совершенствование защиты уклоном	2	-	2
66	Совершенствование защиты нырком	2	-	2
67	Совершенствование защиты подставкой плеча, ладони	2	-	2
68	Совершенствование техники боя на ближней дистанции	2	-	2
69	Совершенствование техники боя на средней дистанции	2	-	2
70	Совершенствование техники боя на дальней дистанции	2	-	2
		140	2	138

### 5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)

Тема №	Тема занятия	Кол-во часов	Из них	
			Теор.	практ.
1	Техника безопасности на занятиях по боксу. Правила бокса.	2	2	-
2	Практика судейства	2	-	2
3	Совершенствование техники защиты	2		2
4	Техническая подготовка	42		60
5	Тактическая подготовка	20		30
6	«День бокса»	20		30
7	Совершенствование технике коронных ударов	20		30
8	Комплексные тренировки	20		30
9	<b>Сдача контрольных нормативов.</b>	4	-	2
10	<b>Внутренние соревнования</b>	4		4
11	<b>Спортивные соревнования</b>	4	-	6
	<b>Итого</b>	140	2	138

### 3. Содержание дополнительной образовательной программы

#### 1 год (спортивно-оздоровительный этап)

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

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

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

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

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

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

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

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

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

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

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

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

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

### **2,3,4 год (этап начальной подготовки)**

На этих этапах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап.

#### ***Задачи на начальном этапе подготовки:***

- *привлечение максимально – возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;*
- *утверждение здорового образа жизни;*
- *всесторонне гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;*
- *овладение основами бокса.*

#### ***Основные средства тренировочных воздействий***

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### ***Основные методы выполнения упражнений:***

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

***Основные направления тренировки.*** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бокса на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

#### **Особенности обучения на начальном этапе.**

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов; педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

#### **Задачи на этапе начальной подготовки:**

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание устойчивой психики.

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:** 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как и на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма. В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скорости силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному **формированию** и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (**специализированные** игровые методы обучения представлены ниже).

### **5,6,7 год (учебно-тренировочный этап)**

#### **Задачи на этапе подготовки:**

- *повышение уровня ОФП (особенно гибкости, ловкости, скоростно – силовых способностей);*
- *совершенствование специальной физической подготовленности;*

- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по боксу.

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:** 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:** 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретет черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы ил и тренажерные устройства. Последние позволяют, моделирован, необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Обучение и совершенствование техники бокса.** При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

<b>Концептуальные позиции преподавания.</b>	<p>Преподавателю необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррекцию в контрольные нормативы в зависимости от веса, возраста и квалификации обучающихся.</p> <p>Занятия боксом требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья воспитанников, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса. У воспитанников необходимо воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим.</p> <p>Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка. Важными воспитывающими факторами являются: личный пример преподавателя, история борьбы, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения боксеров нашей страны на международной арене.</p> <p>Большое значение для физического развития и повышения мастерства воспитанников имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, плавание, игры на свежем воздухе.</p> <p>Решающую основополагающую роль в подготовке боксера играет физическая подготовка. Поэтому программа тесно связана с учебной программой по «Физической культуре».</p> <p>Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общий и специальный. Под общей подготовкой понимается процесс, направленный на высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.</p> <p>На первом году обучения вырабатываются знания по технике бокса. Обучение бокса начинается с изучения передвижения и ударов.</p> <p>На втором году обучения обращается внимание на выработку умений применять технику бокса, происходит обобщенное знакомство с тактической и технической подготовкой.</p> <p>На третьем -четвертом году происходит оттачивание техники. Роль преподавателя сводится к оказанию помощи в правильной тактике бокса. Задача преподавателя состоит в том, чтобы научить обучающихся правильно планировать тренировочные нагрузки в недельных циклах тренировки, вести дневник с заданиями на неделю и показателями самоконтроля.</p> <p>В последующие годы происходит формирование навыков ведения боя, предполагаются выступления на спортивных соревнованиях различного уровня.</p>
<b>Основные методы работы</b>	<p>Наглядные методы (Демонстрация. Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта).</p> <p>Словесные методы (Рассказ. Объяснение. Личный пример. Поощрение. Требование).</p> <p>Практические методы (Тренировка движений. Метод физического упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.).</p>

<b>Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся</b>	<p>В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>предварительный контроль</b> осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;</li> <li>- <b>текущий контроль</b> (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;</li> <li>- <b>промежуточный контроль</b> проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;</li> <li>- <b>итоговая аттестация</b>, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний.</li> </ul>
---	--

## 5.Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Таратории. - М.: Терриспорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М; Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс; Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.:ФиС, 1965.-200с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.-М.1995.-212 с.
6. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль; что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолинин И.Г. Пастолыш книга тренера: Наука побеждать. - М,:ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР), Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.-28с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П, Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480с.
12. Филимонов В. И. Боке. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.