


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ  
АДМИНИСТРАЦИИ МОКШАНСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА Р.П. МОКШАН (МБОУ ДО ДЮСШ Р.П. МОКШАН)**

ПРИНЯТА

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

На педагогическом совете МБУ СШОР по боксу г. Пенза МБОУ ДО ДЮСШ р.п.Мокшан

Протокол № 1 Директор  Ракматулин А.Ш.  
от 29 августа 2023 г.

Директор  Кубарь С.А.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

# БОКС

Возраст: с 9 лет

Срок реализации программы: до 3 лет

Составитель:

Тренер-преподаватель по боксу Кубарь С.А.

р.п. Мокшан  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс» - отражает единую систему подготовки начинающих боксёров в условиях детско-юношеской спортивной школы. Программа разработана с учетом:

- Приказа от 9 ноября 2018 года N 196 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

- Приказ Минпроса от 05.08.2020 г. об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ.

- Локальный акт «Положение о сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных программ».

- Договор о сетевой форме реализации образовательной программы с МБУ СШОР по боксу г. Пенза.

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123,

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации",

- Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы),

- Методические рекомендации по реализации проекта «Билет в будущее» по профессиональной ориентации (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 29.09.2022 № 7/22).

- Методические рекомендации ФГБУ Федерального центра организационно – методического обеспечения физического воспитания по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 год;

- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2009г.) рецензенты доктора педагогических наук, профессора Н.А. Худадов, И.П.Дегтярев, В.С. Дахновский, и рекомендованная к использованию в дополнительном образовании.

Программа по боксу приобретает свою **актуальность**, как инструмент профилактики от многих заболеваний, связанных с гиподинамией, особенно молодежи допризывного возраста. Программа направлена на патриотическое воспитание обучающихся, профилактику асоциальных проявлений в молодежной среде и организацию содержательного досуга.

Программа является актуальной и для детей среднего школьного возраста и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта бокс, что позволяет удовлетворить запросы родителей в организации занятий единоборствами.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа реализует этапы профессионального самоопределения в модуле «Профессиональная ориентация» в сетевой форме.

- информирование обучающихся о видах профессионального образования.

- помощь обучающимся в соотнесении личных качеств и интересов – с направлениями профессиональной деятельности опираясь на три базовых компонента: «Хочу» (интересы обучающегося), «Могу» (способности обучающегося, «Надо» (какие действия предпринять)

- знакомство с инструментами и мероприятиями по профессиональному выбору.

МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан является базовой организацией, организацией - участником выступает МБУ СШОР по боксу г. Пенза, которая организует мастер-классы для обучающихся, спортивные мероприятия «Открытый ринг», процедура взвешивания, инструкторско-судейскую практику, выполнение обязанностей секунданта, и т.д.

### **Основополагающие принципы:**

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

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

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

### **Программа содержит следующие предметные области:**

«Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя основы философии и психологии спортивных единоборств; разъяснение роли физической

культуры и спорта в современном обществе; вопросы гигиены, режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;

«*Общая и специальная физическая подготовка*» включает в себя вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь), изучение комплексов физических упражнений;

«*Избранный вид спорта*» включает в себя историю развития бокса; основы техники и тактики бокса, знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке и требований техники безопасности при занятиях боксом.

«*Другие виды спорта и подвижные игры*» включает изучение правил и требований других видов спорта и подвижных игр;

«*Технико-тактическая и психологическая подготовка*» содержит основы технико-технических действий по боксу в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

Модуль «*Профессиональная ориентация*» формирует профессиональные качества в избранном виде спорта, контроле и коррекции профессиональных планов, способах оценки результатов, достижений в избранной деятельности, самоподготовке к ней и саморазвитии. Знакомит с основой тренерской работы.

### **Цель и задачи программы.**

- овладение основами техники бокса и переходу к освоению этапов спортивной подготовки в выбранной специализации;

- формирование готовности к профессиональному самоопределению.

### **Основные задачи на стартовом уровне:**

-освоение основ личной гигиены и самоконтроля;

-овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных и спортивных игр;

-овладеть техникой выполнения передвижения, боксерской стойки, ударов и защиты.

### **Основные задачи на базовом уровне:**

- дальнейшее укрепление здоровья и физического развития;

- овладение основными понятиями в терминологии бокса;

-овладеть техникой выполнения передвижений, дистанции, комбинации ударов, защиты, контратаки.

### **Основные задачи на продвинутом уровне:**

- развитие скоростно-силовых качеств, выносливости;

- развитие функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала;
- формирование специальных психических качеств: настойчивость, упорство, расчетливость, самоконтроль;
- формирование у подростков профессиональной направленности.

### **Адресат программы.**

В секцию «Бокс» принимаются дети и подростки в возрасте 9-17 лет в начале учебного года и ведется добор обучающихся в течении учебного года при наличии организационно-педагогических условий, с согласованием с родителями (законными представителями), при отсутствии ограничений по состоянию здоровья.

### **Объем программы и режим занятий**

Учебный год составляет 44 недели непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы и 2 недели в летний период: либо учебно-тренировочные сборы, либо спортивно-оздоровительный лагерь, либо самостоятельная работа. Форма обучения очная. Срок реализации программы до 3-х лет.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировочных занятий.

Учебный материал программы представлен в разделах по уровням подготовки, отражающих содержание, объемы, мероприятия, а также зачетные требования.

Выезд на соревнования осуществляется на добровольной основе обучающихся их родителей (законных представителей), подготовленности обучающегося, медицинского заключения врача.

Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся,

что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники, соревнования).

Программа делится на три уровня подготовки:

### **Стартовый уровень:**

Зачисляются все желающие дети с 9 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Обязательным документом является медицинский допуск к занятиям.

Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления. Допускается отклонение от указанного возраста не более чем на два года в ту или иную сторону, в зависимости от подготовленности обучающегося.

Количество занятий в неделю на стартовом уровне - 3 занятия по 2 часа.

Критерии оценки на ознакомительном уровне: стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, а так же проявленный интерес к дальнейшим занятиям в избранном виде спорта. Сдача нормативов по ОФП.

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### **Базовый уровень:**

Зачисляются обучающиеся из числа стартового уровня, прошедших успешно предлагаемые переводные нормативы и учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап углубленного уровня подготовки. Могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течении года выступить в 1-2 основных соревнованиях по личному желанию.

Количество занятий в неделю на базовом уровне - 3 занятия по 2 часа.

### **Продвинутый уровень:**

Группы формируются на основе здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших предполагаемые нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод

по годам обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Обучающиеся продвинутого уровня подготовки, могут принять участие в квалификационных соревнованиях и в течении года выступить в 3-4 основных соревнованиях по личному желанию, выполнить и защитить II и III юношеские разряды.

Модуль «Профессиональная ориентация» предполагает мероприятия, включающие в себя элементы реальной профессиональной деятельности (или моделирующие в себя элементы), предполагающее оценку данной практики самими участниками и оценку ее наставником, способствующее сознательному, обоснованному проектированию образовательно – профессиональной траектории.

Количество занятий в неделю на продвинутом уровне - 3 занятия по 2 часа.

### **Предполагаемые результаты.**

Программа не предполагает для каждого уровня подготовки определённые спортивные результаты.

Результаты работы выражаются контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке путем тестирования обучающихся в конце каждого периода обучения, с занесением в протокол итоговой аттестации (приложение 1). Важна положительная динамика в уровне ОФП, СФП, ТТП. Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны

#### **знать:**

- основные понятия, термины бокса,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития бокса,
- правила соревнований в избранном виде спорта и в других видах спорта, подвижных игр.
- знать значение жестов рефери в ринге
- знать мотив выбора профессии, индивидуальные особенности.

#### **уметь:**

- применять правила безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- соблюдать режим дня,
- планировать свое время, свою жизнь, свою деятельность. Самостоятельно формировать и корректировать свою образовательную траекторию.

#### **владеть:**

- техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.
- умением по составлению индивидуальной образовательной – профессиональной траектории: умением проводить самоанализ; определять цель и формулировать задачи.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности, а также самостоятельно формировать и корректировать свою образовательную-профессиональную траекторию, учитывая смысловую и инструментальную стороны профессионального самоопределения.

### **Способы оценки результативности программы.**

Этапы подготовки по ОФП, СФП, ТПП:- контролируются с помощью тестирования на основе комплекса упражнений и нормативных требований (таблица №1).

Модуль «Профессиональная ориентация» оценивается на основе:

- критериев «Профессиональная пригодность»
- анализа наставником и обучающимся, успеха своих действий по критериям и показателям «Профессионального самоопределения, самопознания».

### **Стандартная программа тестирования включает (таблица №1):**

1. Бег на 30, 100 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

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

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию.



Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

5. Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

6. Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

7. Поднос ног к перекладине из виса выполняется максимальное количество раз

хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Носками выпрямленных ног достать до уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции по безопасности и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым учебным планом в установленные сроки.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

### **Комплекс контрольных упражнений по общей физической и специальной физической подготовке**

**Таблица № 1**

Виды тестов	Балл	Возраст учащихся									
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
бег 30 м.(сек)8-9 бег 60 м.(сек)10-15 бег 100 м.(сек) 16-17	отл	5,9	10,5	10,5	9,9	9,9	8,7	8,7	13,8	13,8	13,8
	хор	6,7	11,6	11,6	10,8	10,8	9,7	9,7	14,3	14,3	14,3
	уд	6,9	12,0	12,0	11,0	11,0	10,0	10,0	14,6	14,6	14,6
Челночный бег 3 x 10 (сек)	отл	8,8	8,5	8,3	8,2	8,0	7,9	7,3	7,3	7,3	7,3
	хор	9,9	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,0	8,0	8,0	8,0
	уд	10,2	9,7	9,3	9,0	8,8	8,7	8,2	8,2	8,2	8,2
Кросс 1000 м	отл	без	5,10	5,00	4,40	4,28	4,16	4,03	3,57	3,44	3,36
	хор	уче	5,50	5,20	4,55	4,40	4,30	4,15	4,10	3,58	3,50
	уд	та вр.	6,20	6,00	5,10	4,52	4,45	4,30	4,25	4,15	4,00
Прыжок в длину с места (см)	отл	140	160	160	175	175	200	200	230	230	230
	хор	120	140	140	160	160	185	185	210	210	210
	уд	115	130	130	150	150	175	175	200	200	200

Подтягивание из виса на перекладине (раз)	отл	4	5	5	7	7	10	10	15	15	15
	хор	3	3	3	4	4	6	6	12	12	12
	уд	2	2	2	3	3	4	4	10	10	10
Отжимание	отл	17	17	17	20	20	25	25	35	35	35
	хор	9	12	12	14	14	20	20	30	30	30
	уд	7	9	9	12	12	17	17	25	25	25
Пресс за 30 сек.	отл	23	25	27	30	32	33	34	35	35	36
	хор	19	20	25	27	30	30	31	32	33	35
	уд	16	17	20	25	27	27	29	30	30	33
Метание теннисного мяча (150гр)10-15 (700гр) 16-17	отл	4	32	32	34	34	40	40	38	38	38
	хор	3	27	27	28	28	35	35	32	32	32
	уд	2	24	24	25	25	30	30	27	27	27
Наклон вперед достать пол	отл	ладонями							+13-15		
	хор	пальцами							+6-8		
Прыжки на скакалке (1 мин) кол-во раз	отл	90	100	110	120	140	150	160	170	180	180
	хор	80	90	95	100	120	125	135	145	155	160
	уд	60	70	75	80	90	100	110	120	130	140

### Анализ профессионального самоопределения, самопознания.

Таблица №2

Критерии и показатели	Самооценка в баллах
Отношение к различным видам труда	4
Понимание значения выбора профессии в жизни человека	5
Выбор будущей профессии	5
Пойти учиться после 11 класса определенно	5
Наличие интересов к будущей профессии	4
Знание способов приобретения профессии	3
Наличие первоначальных знаний	4
Соответствие здоровья требуемой профессии	4
Осознание смысла и цели своей жизни	5

### Профессиональная пригодность

Таблица №3

Параметры	Требования	Степень соответствие
-----------	------------	----------------------

	профессии	
Интересы и склонности	Человек-человек	Полная/ Неполная
Состояние здоровья	Да	Полная/ Неполная
Темперамент	Сангвиник	Полная/ Неполная
Характер	Социальный	Полная/ Неполная
Общие и специальные особенности	Хорошая память	Полная/ Неполная
Знания	Химия, анатомия	Полная/ Неполная
Умения	Аккуратность	Полная/ Неполная

### **Учебно-тематическое планирование по годам обучения.**

Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы организуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом - графиком, и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 44 недели.

Разделы подготовки	УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ			
	в % отношение от общего кол-ва часов учебного плана	Стартовый	Базовый	Продвинутый
Количество учебных недель		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>
Количество часов в неделю		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
<b>Общее количество часов в год из них:</b>		<b>276</b>	<b>336</b>	<b>504</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>Практическая подготовка</b>		<b>268</b>	<b>327</b>	<b>494</b>
Общая физическая подготовка	45-60	117	141	105
Специальная физическая подготовка	30-35	33	55	185
Технико-тактическая подготовка Избранный вид спорта (бокс)	25-30	30	51	112
Модуль «Профессиональная ориентация»		-	-	4
		-	1	13,5

Инструкторско-судейская практика				
Другие виды спорта	40-50	70	60	53
Медицинское обследование		2	2	2
Психологическая подготовка		-	1	1
Контрольно-переводные отборочные испытания		4	4	4
Самостоятельная работа		12	12	12

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	0,5	1,5
2	История возникновения и развития бокса.	1	0,5	1,5
3	Общая физическая подготовка.	1	117	118
4	Специальная физическая подготовка.	1	32	33
5	Технико-тактическая подготовка.	1	30	31
6	Другие виды спорта	1	71	72
7	Инструкторско-судейская практика	-	-	-
8	Медицинское контроль	1	1	2
9	Психологическая подготовка	-	-	-
10	Контрольно-переводные тесты		4	4
11	Самостоятельная работа	1	12	13
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>268</b>	<b>276</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ**

#### **1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.**

*Теория:* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

## **2. История возникновения и развития бокса**

*Теория:* Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

## **3. Общая физическая подготовка**

*Теория:* Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП)

*Практика:* Основной упор в подготовке боксёров делается на развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координации движений. Средствами ОФП служат общеразвивающие упражнения различной направленности, укрепляющие опорно-мышечный аппарат, совершенствующие работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма школьника. В тренировку включаются занятия и другими видами спорта: легкой атлетикой, спортивными и подвижными играми, походами, что также способствует всесторонней физической подготовке и является основой для достижения высоких и стабильных результатов в боксе.

## **4. Специальная физическая подготовка**

*Теория:* Основы физической подготовки. (СФП)

*Практика:* Специальная физическая подготовка отражает специфику бокса и направлена на воспитание тех физических качеств, которые играют главную роль в освоении техники и достижении высоких результатов специфических для боксёров: специальной выносливости, силовой выносливости, ловкости, и отличной координации движений. Средствами подготовки являются: бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности, бег с изменением скорости движения, стартовые ускорения, силовые комплексы и упражнения с амортизаторами для определенных групп мышц, различные прыжковые упражнения. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория:* Школа бокса. Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

*Практика:* Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

*Практика:* Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.

*Контроль:* Учебные бои в парах.

## **6. Другие виды спорта**

Практика: Футбол, баскетбол, удары (броски) по мячу ногой (рукой) (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов (бросков) после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

## **7. Инструкторско-судейская практика**

Не проводится

## **8. Медицинский контроль**

Теория: Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом.

Практика: составить распорядок дня

Контроль: проверка

## **9. Психологическая подготовка**

Не проводится

## **10. Контрольно-переводные тесты**

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

## **11. Самостоятельная работа**

### **Индивидуальная работа в домашних условиях**

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1	0,5	1,5
2	История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса и России	1	0,5	1.5

3	Общая физическая подготовка.	1	141	142
4	Специальная физическая подготовка.	1	55	56
5	Технико-тактическая подготовка.	1	51	52
6	Другие виды спорта	0,5	60	60,5
7	Инструкторско-судейская практика	0,5	0,5	1
8	Медицинское контроль	1	2	3
9	Психологическая подготовка	0,5	0,5	1
10	Контрольно-переводные тесты		4	4
11	Самостоятельная работа	1,5	12	13,5
	<b>Итого</b>	<b>9</b>	<b>327</b>	<b>336</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ**

### **1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.**

*Теория:* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

### **2. История возникновения и развития бокса**

*Теория:* История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

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

*Теория:* Общая физическая подготовка (ОФП)

*Практика:* Строевые упражнения - построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Гимнастические упражнения - кувырки вперёд, назад, в стороны, стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища. Упражнения с медицинболом - броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др. Укрепления мышц брюшного пресса – из ИП лежа на спине сед, руки за головой, ИП вис на перекладине, подъем ног к перекладине. Укрепление мышц рук, ног - отжимания, приседания, прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилении выдох при расслаблении вдох.

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

Теория: Предварительная специальная подготовка

Практика: Скоростно-силовые упражнения – отжимание с хлопками, бой с тенью с чередованием отягощения в руках и без отягощений. Спуртовая работа со скакалкой. Толкание ядра. Прыжки через скамейку. Стойка в «планка» Челночный бег. Легкоатлетические дисциплины бег 30, 60, 100, 1000 метров. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилии выдох при расслаблении вдох. Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

### 5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Школа бокса. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.

Практика:

Подготавливающие действия:	Атакующие действия (удары);	Защитные действия (приемы защиты):
1. Виды передвижения: а) боксерский шаг; б) вышагивание; в) челночное передвижение; г) мелкие боксерские шаги; д) семенящие шаги е) подскоки. 2. Обманные подготавливающие движения (финты): а) финты-показы руками; б) финты-передвижения; в) финты туловищем.	1. Прямой удар левой в голову. 2. Прямой левой в туловище. 3. Прямой правой в голову. 4. Прямой правой в туловище. 5. Удар снизу левой в голову. 6. Снизу левой в туловище. 7. Снизу правой в голову. 8. Снизу правой в туловище. 9. Удар сбоку левой в голову. 10. Удар сбоку левой в туловище. 11. Удар сбоку правой в голову. 12. Удар сбоку правой в туловище.	1. Защита с помощью рук: а) подставка (ладони, предплечья, локтя, плеча) левой или правой руки; б) отбив (подбив) кулаком, предплечьем левой или правой руки; в) накладка ладони, предплечья левой или правой руки. 2. Защита передвижением: а) шаг назад, влево, вправо; б) шаг с поворотом туловища влево, вправо. 3. Защита движением туловища: а) уклон влево, вправо, назад (отклон); б) нырок.

Контроль: учебные бои в парах

### 6. Другие виды спорта



Практика: футбол, баскетбол, н/теннис, л/атлетика, борьба и др.

Развитие физических качеств посредством других видов спорта. Схожие элементы движения, маневрирования, функциональные упражнения. спортивные, подвижные игры по упрощенным правилам.

Контроль: Иметь общее представление о видах спорта и подвижных игр.

### **7. Инструкторско-судейская практика**

Практика: Инструкторская и судейская практика в группах базового уровня обучения, подразумевает

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.

- Показ ОРУ в процессе разминки.

- Навыки в технических действия боксера: правильное положение кулака, нанесение удара, защиты. Не правильное положение кулака, нанесение удара, защиты.

- Понятия о жестикуляции рефери.

### **8. Медицинский контроль**

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Практика: Составление режима дня, плана закаливания

Контроль: проверка

### **9. Психологическая подготовка**

Теория: Краткие сведения о психологии. Дисциплинированность, трудолюбие, нравственность

Практика: поручение заданий

Контроль: опрос, ответственность за выполнение

### **10. Контрольно-переводные тесты**

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ результатов.

Практика: Участие в течении года в 2 соревнованиях по ОФП и в 2-3 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности:

Бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола).

### **11. Самостоятельная работа**

#### **Индивидуальная работа в домашних условиях**

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ**

№п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	1		1
2	История спортивной школы. История развития бокса в школе. История развития бокса и России	1		1
3	Общая физическая подготовка.	0,5	105	105,5
4	Специальная физическая подготовка.	1	185	186
5	Технико-тактическая подготовка.	1	112	113
6	<b>Модуль « Профессиональная ориентация »</b>	<b>1,5</b>	<b>16</b>	<b>17,5</b>
	-Создание Ментальной карты	0,2	1	1,2
	-создание ИОП траектории	0,5	1	1,5
	- профессиональная проба (создание чек-листа)	0,3	1	1,3
	- инструкторско-судейская практика	0,5	13	13,5
7	Другие виды спорта	1	53	54
8	Медицинское контроль, антидопинг	1	2	3
9	Психологическая подготовка	0,5	1	1,5
10	Контрольно-переводные тесты	0,5	4	4,5
11	Самостоятельная работа	1	12	13
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>494</b>	<b>504</b>

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ**

#### **1. Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.**

*Теория:* Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра. Особенности одежды при различных условиях погоды.

*Контроль:* Обсуждение. Опрос.

#### **2. Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация.**

Теория: Характеристика современного состояния бокса. Международная классификация. Условия выполнения и порядок присвоения спортивных разрядов. Юношеские разряды. Соревнования различных уровней и рангов. Личные, командные, лично-командные соревнования. Хроника соревнований в России и в мире.

Практика: Обсуждение. Опрос.

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

Теория: Понятия ОФП, СФП.

Практика: Строевые упражнения - построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю. Гимнастические упражнения - кувырки вперёд, назад, в стороны, стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра, мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад туловища. Упражнения с медицинболом - броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др. Укрепления мышц брюшного пресса – из ИП лежа на спине сед, руки за головой, ИП вис на перекладине, подъем ног к перекладине. Укрепление мышц рук, ног - отжимания, приседания, прыжки на скакалке. Дыхательные упражнения при выполнении упражнений – при усилии выдох при расслаблении вдох.

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

Теория: Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

Практика: Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт.

Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Используются методы повторной, интервальной и круговой тренировки, а также работа по станциям.

## 5. Техничко-тактичэская пподгготовка

### **Совершенствованиэ одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:**

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Теория: Методы и приемы в ТП. Совершенствование атакующих и защитных действий.

Практика:

### **Эффективность защитных действий:**

- Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

- Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
- Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов - уклонения:
- отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад -вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо - прямой удар правой в голову;
- уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

*Контроль:* учебные бои в парах

## **6. Модуль «Профессиональная ориентация»**

*Теория:* Что такое Ментальная карта? Как составить Ментальную карту?

Понятия «карьера», «индивидуальная образовательно – профессиональная траектория», «цель», «задача», «ресурсы». Профессиональная проба.

*Практика:* Составление Ментальной карты. Ментальные карты экономят время восприятия. Ментальные карты помогают упорядочить информацию и собрать образы в наглядную структуру (приложение № 8).

### **Составление ментальной карты**

- Разместите лист горизонтально, чтобы по краям вытягивались ветви. Так мозгу будет проще их воспринимать.
- Напишите главное слово, которое опишет всю схему, в центре листа. Например, если создаете интеллект-карту о командной работе, главным словом будет команда.
- Выберите цвет, придумайте ключевой блок и нарисуйте ветвь от главного слова. Старайтесь заключать такие блоки в визуальную рамку. Например, в интеллект-карте о командной работе ключевыми блоками будут люди, правила, цели и роли. Это второй уровень карты.
- Запишите следующие по иерархии ключевые блоки. Отдельно раскройте каждый блок. Например, в правила можно записать: правила совещаний, работы с

клиентом, мозгового штурма и планерок в Zoom.

- Продолжайте рисовать следующие уровни интеллект-карты. В итоге у вас получится структура.

– Возвращайтесь и дополняйте карту, если появляются новые ассоциации.

- Сделайте карту удобнее. Добавьте простые иконки или небольшие картинки для ключевых блоков.

- Нарисуйте стрелки между отдельными словами, подпишите ветви.

Теория: Понятия «карьера», «индивидуальная образовательно – профессиональная траектория», «цель», «задача», «рефлексия»

Практика: Построение индивидуальной образовательно – профессиональной траектории в соответствии с этапами планирования карьеры.

Учет индивидуальных особенностей и характера обучения необходим каждому обучающемуся. Ему предоставляется возможность создания собственной образовательной траектории освоения учебных дисциплин. Задача обучения состоит в обеспечении индивидуальной зоны творческого развития обучающегося, позволяющей ему на каждом этапе создавать образовательную продукцию, опираясь на свои индивидуальные качества и способности (приложение №9).

### Построение ИОП

1	Сформулируй свою образовательную цель	Цель- предполагаемый результат деятельности. Поставить цель- значит спрогнозировать, предсказать предполагаемый результат
2	Определи задачи	Задачи помогают разобрать план действий по достижению цели.
3	Выбери формы и методы обучения	Помогают эффективно усваивать учебный материал.
4	Определи формы и методы контроля	Что ты хочешь увидеть после изучения материала
5	Проведи рефлексию	Проанализируй полученные результаты

Теория: Как профпроба раскрывает профессиональную деятельность через выполнение рабочих действий, проведение опытов, создание изделий, прохождение интерактивных опросов и тестов

Практика: Профессиональная проба это испытание, моделирующее элементы конкретного вида профессиональной деятельности, имеющее завершенный вид, способствующая сознательному, обоснованному выбору профессии.

### Чек-лист профессиональной пробы

Выполнение профессиональной пробы: тренера-преподавателя		
<b>Задание:</b>	Провести разминку на тренировочном занятии	
<b>Площадка пробы</b>	Зал бокса МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан	
<b>Информация о наставнике</b>	Тренер-преподаватель по боксу	
<b>Формат пробы</b>	Очный	
<b>Уровень пробы</b>	Практический	
Содержание пробы		
Компонент «показа»	Компонент «речи»	Компонент «исполнения»
<p><b>Задача:</b> показывать разминочные упражнения.</p> <p><b>Условие:</b> с помощью наставника-тренера, от простого к сложному, правильность показа движений.</p> <p><b>Результат:</b> Задание считается выполненным, если обучающийся четко выполняет движения показывающих</p>	<p><b>Задача:</b> озвучивать выполняемые действия.</p> <p><b>Условие:</b> с помощью наставника-тренера, уметь правильно называть показываемые упражнения.</p> <p><b>Результат:</b> Задание считается выполненным, если обучающийся правильно называет</p>	<p><b>Задача:</b> поправлять обучающихся неправильно исполняющих упражнения.</p> <p><b>Условие:</b> с помощью наставника-тренера, уметь научить обучающихся исправлять допущенные неточности в выполнении разминочных упражнений.</p> <p><b>Результат:</b> Задание считается выполненным, если обучающийся научил</p>

упражнений.	показываемые упражнения.	обучающихся исправлять неточности в выполнении упражнений.
<b>Продукт пробы</b>	Конспект занятия подготовительного этапа. Видеозапись занятия с комментариями.	
<b>Рефлексия</b>	Какие навыки и знания были приобретены? Почувствовали ли вы себя в роли тренера-преподавателя? Удалось ли проявить инициативу, характер, лидерские качества?	

### Чек-лист профессиональной пробы

<b>Выполнение профессиональной пробы: боковой судья по боксу</b>		
<b>Задание:</b>	Работа бокового судьи на соревнованиях «Открытый ринг»	
<b>Площадка пробы</b>	Зал бокса МБУ СШОР по боксу г. Пенза	
<b>Информация о наставнике</b>	Главный судья соревнований	
<b>Формат пробы</b>	Очный	
<b>Уровень пробы</b>	Практический	
<b>Компонент «действия»</b>	<b>Компонент «внимательности»</b>	<b>Компонент «этики»</b>
<b>Задача:</b> заполнить судейскую записку.  <b>Условие:</b> с помощью наставника-тренера, записка заполняется четким и разборчивым подчеркиком.	<b>Задача:</b> правильно оценивать и подсчитывать удары в раунде. <b>Условие:</b> с помощью наставника-тренера, уметь фиксировать в уме количество нанесенных ударов, а также действия рефери (замечания,	<b>Задача:</b> Определите победителя поединка. <b>Условие:</b> с помощью наставника-тренера, уметь независимо от субъективных причин, честно и объективно



<p><b>Результат:</b> Задание считается выполненным, если обучающийся правильно заполнил записку (без исправлений и помарок).</p>	<p>предупреждения).</p> <p><b>Результат:</b> Задание считается выполненным, если обучающийся правильно оценил соотношения ударов, штрафных баллов и определил победителя в раунде.</p>	<p>определять победителя раунда, поединка.</p> <p><b>Результат:</b> Задание считается выполненным, если обучающийся научился честно и объективно и обоснованно оценивать поединок.</p>
<p><b>Продукт пробы</b></p>	<p>Протокол соревнований, график работы боковых судей, записки бокового судьи, отчет о работе судей.</p>	
<p><b>Рефлексия</b></p>	<p>Понравилась ли вам работа бокового судьи? Какие качества присущи в судействе? Что вам не понравилось в работе бокового судьи? Какие новые знания вы получили?</p>	

Контроль:

Профессиональные пробы завершаются подведением итогов. Это может быть беседа, в ходе которой выясняется, изменились ли профессиональные намерения обучающихся, какие трудности и сомнения они испытывали при выполнении пробы. При подведении итогов выполнения этапов или всей пробы в целом наставник-тренер подчеркивает, какие индивидуальные черты обучающегося не позволили ему выполнить задание на требуемом уровне (например, невнимательность, излишняя подвижность или пассивность и др.) и дает необходимые рекомендации.

По итогам выполнения профессиональных проб обучающиеся должны знать:

- содержание, характер труда в данной сфере деятельности, требования, предъявляемые к личности и профессиональным качествам;
- общие теоретические сведения, связанные с характером выполняемой пробы;
- технологию выполнения профессиональной пробы;
- правила безопасности труда, санитарии, гигиены;
- инструменты, материалы, оборудование и правила их использования на примере практической пробы.

Обучающиеся должны уметь:

- проводить разминочную и заключительную часть тренировочного занятия;
- пользоваться спортивным оборудованием, документацией;
- владеть навыками секундирования, судейства.
- соотносить свои индивидуальные особенности с профессиональными требованиями.

Для осмысления опыта, полученного в ходе профпробы, обучающемуся предлагаются следующие вопросы:

- что входило в содержание пробы?
- удалось ли проявить инициативу в процессе пробы?
- что вы увидели в действиях сверстников, также выполнявших пробу?
- какой продукт удалось получить в процессе прохождения пробы?
- кто может являться потребителями такого продукта?
- какие новые знания, умения и навыки были приобретены?
- какие проблемы имеются у представителей данной профессии, специальности?
- что изменилось в ваших представлениях о себе и жизненных планах после прохождения пробы

Ресурсы: Атлас новых профессий

Справочник востребованных профессий

Справочник профессий

Учёба.ру

### **Анализ профессионального самоопределения, самопознания.**

<b>Критерии и показатели</b>	<b>Самооценка в баллах</b>
Отношение к различным видам труда	4
Понимание значения выбора профессии в жизни человека	5
Выбор будущей профессии	5
Пойти учиться после 11 класса определенно	5
Наличие интересов к будущей профессии	4
Знание способов приобретения профессии	3
Наличие первоначальных знаний	4

Соответствие здоровья требуемой профессии	4
Осознание смысла и цели своей жизни	5

### **Профессиональная пригодность.**

Параметры	Требования профессии	Степень соответствие
Интересы и склонности	Человек-человек	Полная/ Неполная
Состояние здоровья	Да	Полная/ Неполная
Темперамент	Сангвиник	Полная/ Неполная
Характер	Социальный	Полная/ Неполная
Общие и специальные особенности	Хорошая память	Полная/ Неполная
Знания	Химия, анатомия	Полная/ Неполная
Умения	Аккуратность	Полная/ Неполная

#### **7. Инструкторско-судейская практика**

Теория: Правила соревнований, терминология в боксе, жесты рефери.

Практика: Инструкторская и судейская практика в группах после 2-х лет обучения.

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг».

Контроль: анализ, опрос, учебные бои.

#### **8. Другие виды спорта**

Практика: футбол, баскетбол, н/теннис, л/атлетика, борьба и др.

Развитие физических качеств посредством других видов спорта. Схожие элементы движения, маневрирования, функциональные упражнения. спортивные, подвижные игры по упрощенным правилам.

Контроль: Иметь общее представление о видах спорта и подвижных игр.

#### **9. Медицинский контроль, антидопинг**

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Запрещенные вещества, методы.

Практика: Составление режима дня, плана закаливания

Контроль: опрос, проверка

### **10. Психологическая подготовка**

Теория: вербальное воздействие в рациональном объяснении (контрольные нормативы, соревнования) слабые и сильные стороны подготовленности соперника

Практика: учебные бои

Контроль: опрос, анализ.

### **11. Контрольно-переводные тесты**

Теория: Ознакомление с нормативами, правилами выполнения тестов, анализ роста результатов.

Практика: Участие в течении года в 3-4 соревнованиях по ОФП и в 4-6 соревнованиях по боксу в своей возрастной группе. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: Бег 60, 100 метров, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, броски набивного мяча. Выносливость–бег на расстояние 1000 метров (без учета времени)

Сила – подтягивания в висе-мальчики, в висе лежа- девочки.

### **12. Самостоятельная работа**

#### **Индивидуальная работа в домашних условиях**

Практика: Ежедневная утренняя зарядка. Отработка изученных передвижений, ударов, защитных действий перед зеркалом.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Форма для занятий.	Лекции.	Плакаты, карточки	Беседа, опрос
2	История развития бокса	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги, видео	Беседа, опрос
3	Размеры площадок, требования к инвентарю и правила	Лекции, практические занятия	Карточки, плакаты, книги	Беседа, опрос, выполнение

	бокса.		Бокс.	заданий.
4	Школа бокса.	Лекции, практические занятия	Видеоматериалы	Беседа, опрос
5	Первоначальные представления о тактике ведения боя.	Лекции, практические занятия	Карточки Спортивный инвентарь (перчатки, бинты, капа, лапы, мешки).	Беседа, опрос
6	Основные положения правил соревнований по боксу.	Лекции, просмотр соревнований.	Видеоматериалы	Беседа, опрос
7	Общая физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	выполнение нормативов
8	Специальная физическая подготовка.	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь (гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки и др.) Перчатки, бинты, капа, мешки, лапы, гантели, набивные мячи.	выполнение нормативов
9	Другие виды спорта	Лекции, практические занятия	Спортивный инвентарь	Беседа, опрос
10	Техническая	Лекции,	Лапы,	выполнение

	подготовка	практические занятия	перчатки, бинты.	нормативов
11	Тактическая подготовка	Лекции.	Видео, просмотр соревнований	опрос
12	Итоговое занятие. Контрольные испытания и соревнования.	Сдача нормативов	Оборудованная площадка. Инвентарь.	Анализ итогов и динамики результатов

**Организационно-методические условия  
модуля «Профессиональная ориентация»**

<b>Ментальная карта</b>	<b>ИОП траектория</b>	<b>Профессиональная проба</b>
Формирование главной мысли Создание первой ветки Проектирование второстепенных ответвлений Повторение и масштабирование карты	Анализ требований Изучение результатов Проектирование Определение временных границ Четкое формулирование цели и Определение круга задач Планирование форм реализации Планирование форм участия Определение форм и критериев	Задачи Площадка пробы Информация о наставнике Формат пробы Уровень пробы Содержание пробы Продукт пробы Результат пробы Рефлексия

**Материально-техническое обеспечение программы**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечание</b>
1	Гантели (от 0,5 до 5 кг.)	комплект	2	
2	Медицинбол	штук	5	
3	Мат гимнастический	штук	2	

4	Мяч футбольный	штук	2	
5	Мяч баскетбольный	штук	2	
6	Мяч теннисный	штук	10	
7	Скакалка гимнастическая	штук	15	
8	Скамейка гимнастическая	штук	2	
9	Штанга тренировочная	комплект	1	
10	Боксерский мешок	штук	5	
11	Ринг боксерский	комплект	1	
12	Весы до 150 кг.	штук	1	электронные
13	Секундомер	штук	1	
14	Гонг боксерский	штук	1	
15	Зеркала	штук	5	
16	Перчатки боксерские АИБА 10 унц	пара	4	соревновательные
17	Шлем боксерский АИБА	штук	4	соревновательный
18	Гири 16кг, 24кг,	штук	2	
19	Лапы боксерские	пара	1	
20	Бинты для кисти рук	пара	1	индивидуально
21	Перчатки боксерские тренировочные	пара	1	индивидуально
22	Форма боксерская (трусы, майка)	комплект	1	индивидуально
23	Капа боксерская	штук	1	индивидуально
24	Бандаж	штук	2	
25	Стенка гимнастическая	штук	2	
26	Стенд информационный	штук	2	
27	Стол для настольного тенниса	штук	1	

### Кадры

Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан, тренеры высшей категории, спортивной школы олимпийского резерва по боксу города Пенза.

## Словарь терминов.

### Команды рефери

«Бокс»-команда означает начало действия.

«Стоп»- остановка действия.

«Тайм»-остановка секундомера.

«Брейк»- шаг назад и продолжить бой.

«Нокдаун»- после отсчета 8 боксер в состоянии продолжить бой.

«Нокаут»-после отсчета 10 боксер не в состоянии продолжить бой-нокаут.

### Термины ударов

Апперкот – удар снизу вверх.

Хук – короткий боковой удар.

Свинг – боковой удар с замахом.

Кросс - встречный удар через руку соперника.

Джеб - короткий резкий удар прямой рукой в голову.

Акцентированный удар - в серии ударов боксера - удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

### Термины движения боксера

Приставной шаг - передвижение боксера

Челнок - передвижение боксера

Степинг-брейк - шаг назад.

Сайдстэп - шаг в сторону как правило одновременно с ударом

### Термины

Клинч - взаимный захват боксеров в ходе боя.

Раунд – временной отрезок боя.

Гонг- предмет подающий сигнал начало и окончание раунда, боя.

Ринг – форма квадратной площадки на помосте либо на полу

Темповик - боксер делающий ставку скоростную работу.

Игровик – боксер делающий ставку не на удар, а на технику.

Панчер – боксер обладающий нокаутирующим ударом.

Рефери – судья в ринге.

Секундант - тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.

ЕАБА (ЕАВА) - Европейская Ассоциация любительского бокса.

АИБА (АІВА) - Международная ассоциация любительского бокса.

## **Требования по технике безопасности**



## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1. К занятиям по боксу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий по боксу соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.
4. Занятия по боксу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
5. В местах проведения занятий по боксу должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.
7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
8. В процессе занятий тренер-преподаватель и занимающийся должны соблюдать правила бокса, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.
2. Проверить боксерские груши, мешки, настенные подушки и другое спортивное оборудование.
3. Проверить внешний вид обучающихся.
4. После тренировки тщательно проверить зал бокса.

## ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.
2. Строго соблюдать правила бокса.
3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения.

Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении занимающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

#### ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса. Образовательная организация осуществляет обеспечение занимающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение занимающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем образовательной организации в соответствии с федеральными государственными требованиями. Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально - технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по боксу;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

### Список литературы для педагога

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. –М Физкультура и спорт, 1987
2. Атилов А. Бокс за 12 недель.- Ростов-на-Дону.: Издательство Феникс,2006.
3. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. – М.: Издательство АСТ, 2008.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
5. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
7. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
8. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991
9. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности.М:ФИС,1978
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
- 11.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
- 12.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультур спорт, 1970.
- 13.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для институтов физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1977.
- 14.Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997. – 67с.
- 15.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
- 16.Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.
- 17.Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.
- 18.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
- 19.Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981.

20. Пилоян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
21. Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.
22. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г.
24. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
25. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
26. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е переработанное. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..
27. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.:, 2008
28. **Перечень Интернет-ресурсов**
  1. Министерство образования РФ (<https://минобрнауки.рф/министерство>)
  2. Министерство спорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru>)
  3. Федерация бокса Пензенской области (<http://www.supikov.ru/federatsiya-boksa-penzenskoj-oblasti/>)
  4. Сайт МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан (<http://sport.mokobr.ru>)

#### **Список литературы для обучающихся:**

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., Ф и С, 1985.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 75с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984. - 144с.
4. Атлас новых профессий (<https://atlas100.ru/catalog/>)
5. Справочник востребованных профессий (<https://trudvsem.ru/professions>)
6. Справочник профессий (<https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=122405>)
7. Учёба.ру ([https://vk.com/ucheba\\_rus](https://vk.com/ucheba_rus))

#### **Методические материалы**

#### **Приложение № 1**

Разновидности упражнений по ОФП, СФП, ТП

#### **Общая физическая подготовка**

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

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

### **Строевые упражнения**

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении.

Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

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

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

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

**Упражнения на формирование правильной осанки.** Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп обучающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное

напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

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

И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

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

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

**Для укрепления мышц спины** рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;

- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;

- лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;

- стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками

- поднимание ног вверх- назад;

- повороты туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении -подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### **Упражнения в равновесии**

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

**Упражнения для развития ловкости** Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по

груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный

бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии и ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

### **Упражнение для развития гибкости**

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

### **Упражнения для развития равновесия**

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

**Совершенствование динамического равновесия** должно проходить по 2-м направлениям:

1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив

зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

**Упражнения для тренировки преимущественно отолитов;** бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

**Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов:** повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

## **Специальная физическая подготовка**



### **Работа со скакалкой.**

Упражнения со скакалкой рекомендуются для повышения мышечной сопротивляемости, способности к быстрому восстановлению сил и, иногда для сгонки веса. Скакалка может быть также включена в упражнения по разминке с целью оптимальной подготовки организма к занятиям.

### **Работа с теннисным мячом.**

Упражнения с мячом значительно улучшают координацию между руками и ногами; они начинаются с подпрыгивания в положении стойки и с ударов ладонью по теннисному мячу, при этом обучающийся должен следить, чтобы мяч непрерывно отскакивал от пола. Упражняясь, обучающийся меняет стойку и работает то правой, то левой рукой.

### **Упражнения для растяжки мышц (стретчинг).**

Во время тренировок мышцы тела сокращаются, то есть укорачиваются. После тренировок мышцам необходимо вернуть свою исходную длину (для этого мышце может потребоваться несколько суток). Именно это является главным условием восстановления, а соответственно и роста физических показателей. Мышца, не восстановившая свою исходную длину, не может набраться новых сил. Растяжка (стретчинг) ускоряет процесс восстановления мышц после тренировки, расслабляя и удлиняя мышцу. улучшает эластичность мышц, сухожилий и связок, что в свою очередь снижает риск травмы, к тому же, благодаря растяжке, возрастает амплитуда движения в суставах. Поддержание гибкости мышц, суставов и связок поможет обучающимся сохранить свое здоровье при занятиях спортом, улучшить силовые показатели и физическую форму. Методы растяжки включают сокращение, расслабление, напряжение. Сначала мышцу, по возможности максимально, сокращают, не допуская ее укорачивания (изометрическое статическое сокращение), в течение 10-30 сек. и сразу же приступают примерно к 5-секундному расслаблению мышцы. Затем в течение 10-30 сек. мышцу подвергают напряжению, растягивая ее как можно дольше, но очень осторожно. Это самый эффективный из всех известных методов. Им можно пользоваться без всяких приспособлений в течение года. Данный метод оказывает положительное психологическое влияние, снижая не только мышечное, но и нервное напряжение. Большим преимуществом метода является то, что он исключает возможность травмирования. Система сокращения, расслабления и напряжения мышц считается одной из наиболее эффективных.

Рекомендации по правильному применению упражнений на растяжку мышц:

1. Нужно провести 5-10 минутную разминку, включив бег трусцой, прыжки и скачки, упражнения со скакалкой и мячом.

2. После растяжки определенной группы мышц растянуть и мышцы-антагонисты. Целесообразно сначала растянуть передние мышцы ног, а затем задние мышцы с той же стороны – это дает лучший результат. Если с одной стороны мышцы сокращены сильнее, чем с другой, то собственно растяжку следует начинать там, где она требуется в большей степени.
3. Держать спину прямой при выполнении упражнений на гибкость. Важно следить за тем, чтобы не перегружать позвоночник.
4. Во время растяжки следует дышать медленно и равномерно, никогда не следует задерживать дыхание, лучше концентрировать его на каждом движении, которому подвергается мышца.
5. При выполнении упражнений на коленях пальцы ног всегда должны быть направлены назад. Нельзя делать резких движений, чтобы не перейти порога болевой чувствительности.
6. Ноги не разгибать «на излом». Ноги надо чуть сгибать в коленях, при растяжке мышц задней части бедра и ягодиц.
7. Тянуть нужно мышцы, а не связки. Обращать внимание на природу, локализацию и интенсивность болевых ощущений при выполнении растяжек.

### **Упражнения для развития быстроты.**

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами

(руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера-преподавателя (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек. работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в

максимальном темпе по пневматической груше, пунктболу (одиночных и серийных).

### **Упражнения для развития выносливости**

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт.

Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

**Упражнения для развития специальной выносливости** в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей обучающихся. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

**Упражнения для тренировки преимущественно отолитов;** бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

### **Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов:**

повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах обучающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

### **Упражнения с отягощениями.**

Большинство специалистов сходятся во мнении, что вводить в занятия упражнения с отягощениями целесообразнее всего в возрасте примерно 14 лет. Речь идет в этом случае об общем физическом развитии подростка.

Специальные упражнения, специфичные для данного вида спорта, вводятся на более поздних стадиях обучения.

Хорошим средством укрепления здоровья юноши является круговой тренинг, основанный на серии упражнений с легкими нагрузками; чтобы не свести проделанную работу на нет, не следует устанавливать длительных периодов отдыха.

### **Силовая подготовка.**

Само название говорит, что метод используется для развития мышечной силы, поэтому рекомендуется работать с нагрузками от 30 до 60% максимум. Если, например,

боксер наносит прямой удар с отягощением (гантелью) 10 кг, то в силовом тренинге достаточно гантель 3 кг. Система развития мышечной силы включает множество упражнений, большинство из них основано на повторениях на большой скорости основных ударов рук (прямые удары, апперкоты, хуки). Каждое действие длится около 30 секунд с восстановлением сил 50% проделанной работы; число повторений может меняться от 15 до 30. Чтобы не нарушить равновесия мышечной структуры, рекомендуется менять стойки.

### **Круговой метод тренировки**

Этот метод чрезвычайно эффективен в упражнениях на развитие силы сопротивления, быстрой (взрывной) силы, сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей. В круговую тренировку включают от 4 до 12 различных упражнений, выполняемых без длительных пауз на отдых. Снаряжение для круговой

тренировки подготавливают заранее. Особенностью метода является то, что при отработке приемов ударов кулаками некоторым мышцам ног и корпуса можно дать отдохнуть, и наоборот. Для работы по круговому методу необходимо иметь в виду следующие основные требования:

- 1) выбор упражнений;
- 2) выбор нагрузок;
- 3) число повторений;
- 4) контроль времени.

В зависимости от подготовленности атлета в подготовку можно включить больше упражнений на развитие рук или ног, но их не должно быть больше 12 и меньше 6.

## **Технико-тактическая подготовка**

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

**Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:** передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед

- назад, влево - вправо;

передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности

- шаги влево -вперед - вправо - назад и то же в другую сторону;

передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага;

«челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

**Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:**

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

**Двойные прямые удары и защита от них:**

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

**Одиночные удары снизу и защиты от них:**

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

**Двойные удары снизу и защиты от них.**

Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

**Одиночные боковые удары и защиты от них.** Скорости их выполнения.

Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его. Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях. Боксёры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

**Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:**

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

**Совершенствование сочетаний различных ударов**

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

**Защиты**

**Эффективность защитных действий зависит от:**

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов. При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:
  - Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

- Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
- Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов - уклонения:
- отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову;
- уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;



- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

### **Совершенствование тактических действий**

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

## Приложение № 2

### Антидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

**Запрещенные вещества:** стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

**Запрещенные методы:**

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

При установлении факта использования спортсменом запрещенных веществ и методов в соревновательные и вне соревновательные периоды, в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

№	Ф.И.О.	ГОД РОЖД ЕНИЯ	ОФП					СФП, ТМ					РЕЗУЛЬТАТ
			ПРЫЖ ОК ДЛИНУ С МЕСТА (см)	ПОДТЯ - ГИВАН ИЯ (раз)	ПРЕСС За 30 сек (раз)	ОТЖ И- МАН ИЕ (раз)	ЧЕЛНОЧН ЫЙ БЕГ 3X10 (сек)	СКАКАЛ КА 1 мин (раз)	ПРЫЖК И ЧЕРЕЗ СКАМЕЙ КУ 30 сек (раз)	УДАРЫ ПО МЕШКУ (раз) За ____ сек	ЖИМ ШТАН ГИ	ТОЛЧЕК ЯДРА	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													

КОМИССИЯ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Примерный распорядок дня и конспекты занятий по боксу в  
спортивно-оздоровительном лагере в летний период.**

**Понедельник**

**8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны. Кросс-30 мин. Доразминка. Школа бокса 10 мин. Между ШБ отжимание 10 раз.

1. Защитные действия на месте.
2. То же + по сигналу встречная контратака.
3. То же + 2 ударная встречная контратака.
4. Защитные действия в движении.
5. То же + по сигналу «Раз-два».

Работа с партнером 12 мин.

1. №1 поддавливает, обрезает углы, движение параллельно.

№2 отход, сайд степ, провалить.

2. Поменялись.

3. №1 старается ухватить за волосы.

№2 защищается.

4. Поменялись.

5. №1 руки в стороны, вращение вокруг своей оси.

№2 защита.

6. Поменялись. Бой с тенью 3х2.15.

1. Произвольно передней рукой.

2. То же + «раз-два».

3. Вольный бой (отработка «коронки»). Гимнастика 5 мин.

**13.30-15.30 Тренировка.**

1. Потянулись, сели на пол, наклоны вперед к одной, другой ноге, центр; сидя ноги вместе достать головой колени; сидя разминка ступней, коленных суставов; сидя на коленях прогнуться назад (достать плечами пол); попеременно достать в ударе противоположную ногу; стоя - руки в замок круговые движения.

2. Работа с ТМ 3х3 с ударами (доразминка)

3. БТ с партнером на дистанции 1х2.15.

4. СТТМ 10х2.15.

1. №1 атакует одиночными в голову и туловище, или двойками  $\frac{1}{2} + \frac{1}{2}$  вольный бой.

- №2 только защита
2. Поменялись.
  3. №1 атакует одиночные прямые в голову.
  - №2 ½ встречная атака одиночными + ½ с развитием.
  4. Поменялись.
  5. Тоже в ответной форме.
  6. Поменялись.
  7. Вольный бой передней рукой.
  8. №1 боксирует передней рукой.
  - №2 вольный бой.
  9. Поменялись.
  10. Ближний бой. Отдых 4 мин.
  5. Снаряды (груша) 3х2.15 ВБ против неудобного противника.
  6. Набивные мячи 3х2.15 прямые, боковые, снизу с развитием; упр. на пресс №1 набрасывает НМ №2 лежа на спине толчком возвращает мяч.
  7. По 10 раз перепрыгнуть через партнера и вернуться между ног.
  8. Кувырки 10 раз.
  9. Скакалка с ускорениями 5 мин.
  10. Прыжки в упоре лежа 5 раз.
  11. Гимнастика.

## **Вторник**

### **8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны. Пробежка с ускорениями 15 мин. (30 м). Доразминка.

Школа бокса 12 мин. Между ШБ отжимание 5 раз.

1. В движении по кругу по сигналу одиночные удары в туловище.
2. Тоже + произвольно передней рукой.
3. Тоже + по сигналу «раз-два».
4. На отходе – придерживаем передней рукой.
5. Тоже + по сигналу сильно навстречу.
6. Тоже + перейти в контратаку.

Бой с тенью 3х2.15 против неудобного противника.

Гимнастика 5 мин.

### **13.30-15.30 Тренировка.**

1. Потянулись, сели на пол, наклоны вперед к одной, другой ноге, центр; сидя ноги вместе достать головой колени; сидя разминка ступней,

коленных суставов; сидя на коленях прогнуться назад (достать плечами пол); попеременно достать в ударе противоположную ногу; стоя - руки в замок круговые движения.

2. Работа с ТМ 3х3 с ударами (доразминка).

3. БТ с партнером на дистанции 2х2.15. 1р вольный бой, 2р тоже + по сигналу (противник атакует) сработать на отходе и перейти в контратаку.

4. Снаряды (мешок) 10х2.15.

1. Одиночные удары передней рукой (выделить акцент).

2. Вольный бой передней рукой.

3. Передней рукой произвольно + четкая атака «раз-два».

4. Передней рукой произвольно + сильной рукой по туловищу.

5. Передней рукой произвольно + сильной рукой четкий акцент навстречу.

6. Тоже + развитие.

7. Передней рукой произвольно + сильной рукой четкий акцент в ответе.

8. Тоже + развитие.

9. Передней рукой произвольно + контратака + повторная атака.

10. «Коронка».

Отдых 5 мин.

1. Набивные мячи 3х2.15 прямые, боковые, снизу с развитием.

2. Скакалка 5 мин.

Гимнастика.

## **Среда**

### **8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны.

Бег 1 круг свободно, 2 круг и 3 круг ускорение 20 м.. Доразминка.

ТМ 2х2 с ударами.

Бой с тенью 1х2 ½ ВБ в своей манере по сигналу атака + работа на отходе, ½ работа на отходе + работа в атаке.

Снаряды. 1. 15 сек. макс. спурт 2 мин. отдых (повторить 3 раза). Отдых 7 мин.

2. 15 сек. макс. спурт 2 мин отдых (повторить 3 раза).

Гимнастика 5 мин.

### **13.30-15.30 Тренировка.**

1. Самостоятельная разминка 10 мин.

2. БТ 1х2 со взрывами (по заданию ближний бой переход от защиты к атаке или наоборот).

3. ВБ на касание 3х2.
4. Снаряды. Скоростно-силовая работа 3х2.
5. Индивидуальная работа с тренером 15 мин.
6. Гимнастика.

### **Четверг**

#### **8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны. Кросс-30 мин.

Школа бокса 12 мин. Между ШБ отжимание 5 раз.

1. Защитные действия на месте.
2. То же + по сигналу одиночные удары навстречу или ответ.
3. То же + по сигналу 2 ударные серии.
4. То же + развитие.

Встали с партнером.

1. В боевой стойке пятнашки ногами.
2. Пятнашки плечо, колено, грудь.

Бой с тенью 3х2.15.

1. Произвольно передней рукой.
2. То же + четко «раз-два».
3. Вольный бой в своей манере.

Гимнастика 5 мин.

#### **13.30-15.30 Тренировка.**

Руки в замок – круговые вращения, сели на пол, наклоны вперед к одной, другой ноге, центр; сидя ноги вместе достать головой колени; сидя разминка ступней, коленных суставов; сидя на коленях прогнуться назад (достать плечами пол); попеременно достать в ударе противоположную ногу; левую ступню к правому плечу и наоборот; закинуть поочередно ноги за голову. Легкий бег, упражнения в движении, по сигналу поворот вокруг себя на 360гр., бег спиной вперед, разминка плеч, локтей, кистей, шеи. №1 везет №2 на спине, поменялись; №1 встает напротив №2 движение приставным шагом параллельно друг другу; то же атака защита, поменялись; прыжки достать коленями грудь (взрыв).

ШБ 1. Движение вперед с защитными действиями.

2. То же + работа передней рукой.
3. То же + по сигналу «раз-раз».
4. То же + по сигналу «раз-раз-два»



5. Легкий бег спиной вперед, по сигналу на отходе удары.

6. То же + переход в атаку.

Разминка бровей, скул, носа, ушей.

ВБ 1х2.15 на дистанции с партнером.

СТТМ 8х2.15

1. Вольный бой с опущенными руками.

2. Вольный бой передней рукой.

3. Вольный бой сильной рукой в туловище.

4. По ½ №1 давит идет вперед, атакует, №2 сайд степы, встречает, проваливает и т.д.

5. Вольный бой.

6. Ближний бой.

7. 8 №1 «Коронка».

№2 вольный бой.

Отдых 4 мин.

1. Снаряды (груша) 3х2.15 ВБ против неудобного противника.

1 – ЧСС 28-29 уд.м.

2 – ЧСС 31-32

3 – ЧСС 33 +

ЗЧ покачать шею (по-борцовски); то же на руках; скакалка 5 мин.; кувырки 2 мин; пресс 2 мин; №1 ложится на живот №2 перекачивается вверх, вниз (массаж).

## **Пятница**

### **8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны. Бег с ускорениями 10 мин (20 м). Доразминка. Скакалка 3 мин.

Школа бокса 16 мин.

1. Защитные действия на месте.

2. То же + одиночные удары с обеих рук в любой форме.

3. То же + 2 ударные комбинации.

4. Защитные действия в движении.

Работа с партнером.

5. №1 давит, №2 удержаться на своей дистанции.

6. То же + по сигналу перехватываем (можно просто поменяться номерами, а можно №2 перейти в контратаку №1 защищается).

7. №1 старается ухватить за волосы, №2 защищается.

8. №1 атаки, №2 защищается, обоюдно.

Бой с тенью 3х2.15.

1. Произвольно передней рукой.
2. То же + произвольно сильной рукой.
3. Вольный бой в своей манере.

Гимнастика 5 мин.

### **13.30-15.30 Тренировка.**

1. Самостоятельная разминка 15 мин.
2. БТ с партнером на дистанции 3х2.15.
3. Работа в четверках 3х2.15.

Отдых 4 мин.

4. Снаряды (груша) 3х2.15.
5. Индивидуальная работа с тренером.
6. Гимнастика.

### **Суббота**

#### **8.15-9.15 Зарядка.**

Пройтись потянуться, круговые вращения, мельница, приседы на ноги, шпагат, наклоны вперед, назад, в стороны.

Бег 1 круг свободно, 2 круг ускорение 20 м, 3 круг ускорение 10 м, 4 круг ускорение 50 м. Доразминка.

ТМ 2х2 с ударами.

Бой с тенью 1х2 по сигналу вход в ближний бой, работа, по сигналу выход.

Снаряды. 1. 15 сек. макс. спурт 2 мин. отдых (повторить 3 раза). Отдых 7 мин.

2. 15 сек. макс. спурт 2 мин отдых (повторить 3 раза).

Гимнастика 5 мин.

### **13.30-15.30 Тренировка.**

1. Самостоятельная разминка 15 мин.
2. БТ с партнером на дистанции 1х2.
3. Работа в тройках 3х2.
4. Снаряды. Скоростно-силовая работа 3х2.
5. Индивидуальная работа с тренером 15 мин.
6. Скакалка с ускорениями 5 мин.
7. Кувырки 10 раз.
8. Пресс 2 мин.
9. Гимнастика.

**Аутогенная тренировка.**

Успокаивающая тренировка.

1. Я успокаиваюсь.
2. Мое внимание на моем лице.
3. Мое лицо полностью расслабленное, спокойное, теплое, подвижное.
4. Мои руки начинают расслабляться и теплеть.
5. Мои руки полностью расслабленные и теплые.
6. Мои ноги начинают расслабляться и теплеть.
7. Мои ноги полностью расслабленные и теплые.
8. Все мое туловище полностью расслабленное и теплое.
9. Мое дыхание, спокойное, легкое.
10. Мое сердце бьется спокойно, ровно, замедленно.
11. Оно отдыхает.
12. Я отдыхаю.

Для того чтобы заснуть повторять многократно и монотонно с п.13 по п.20.

13. Я отдохнул и успокоился.
14. Появляется сонливость.
15. Она усиливается, становится все глубже.
16. Тяжелеют мышцы.
17. Тяжело сомкнулись веки.32
18. По всему телу разлилось приятное тепло.
19. Я засыпаю и весь окружен покоем.
20. Наступает сон.

Мобилизующая тренировка.

1. Возникает чувство легкого озноба.
2. Состояние как после прохладного душа.
3. Из всех мышц уходит чувство расслабленности.
4. В мышцах начинается легкая дрожь.
5. Озноб усиливается.
6. Холодеют голова и затылок.
7. По телу побежали мурашки.
8. Кожа становится гусиной.
9. Холодеют ладони и стопы.
10. Дыхание глубокое, учащенное.
11. Сердце бьется сильно, энергично, учащенно.
12. Озноб еще сильнее.

13. Все мышцы упругие, сильные.
14. Я все бодрее и бодрее.
15. Я открываю глаза.
16. Смотрю напряженно, сосредоточенно.
17. Я приятно возбужден.
18. Я полон энергии.
19. Я как сжатая пружина.
20. Я полностью мобилизован.
21. Я готов действовать.

### Круговой метод тренировки

- 1.Разминка – 20 мин.
- 2.«Бой с тенью» - 5 мин.
- 3.Работа на станциях – 40 мин.
- 4.Баскетбол – 20 мин.
- 5.Психорегулирующая тренировка – 5 мин.

#### **1 станция – «кувырки»**

Из положения упор присев кувырок вперед в упор присев, поворот на 180 градусов и опять кувырок вперед и т.д.

- 3 подхода по 30 сек. работа,  
3 подхода по 30 сек. отдых.

#### **2 станция – «лапы»**

№ 1 держит лапы, № 2 отрабатывает удары и «коронку».

В течение 3 мин.

#### **3 станция – «ноги»**

Из положения виса на перекладине поднять ноги вверх и коснуться носками над головой.

- 3 подхода по 30 сек. работа,  
3 подхода по 30 сек. отдых.

#### **4 станция – «лапы»**

№ 2 держит лапы, № 1 отрабатывает удары и «коронку».

В течение 3 мин.

#### **5 станция – «колесо» (удары по автопокрышке)**

Удары наносятся поочередно от левого и правого плеча.

- 3 подхода по 30 сек. работа,  
3 подхода по 30 сек. отдых.

#### **6 станция – «работа в парах»**

№ 1 атакует в голову и туловище любыми ударами левой и правой рукой, № 2 защищается.

В течение 3 мин.

#### **7 станция – «скакалка»**

Прыжки на скакалке.

- 3 подхода по 30 сек. максимальный темп,  
3 подхода по 30 сек. свободный темп.

#### **8 станция – «работа в парах»**

№ 2 атакует в голову и туловище любыми ударами левой и правой рукой,

№ 1 защищается.

В течение 3 мин.

**9 станция – «штанга»**

Из положения ноги врозь, гриф штанги на груди.

Раз - резко вытолкнуть гриф штанги вперед,

Два - возврат в исходное положение.

3 подхода по 30 сек. работа,

3 подхода по 30 сек. отдых.

**10 станция – «работа в парах»**

Вольный бой.

В течение 3 мин.

**Комплекс упражнений  
ОФП и СФП**

**О.Ф.П. - комплекс № 1.**

**1. ст.** сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2 x 20 раз на ладонях;

2 x 20 раз на кулаках;

2 x 10 раз на пальцах.

**2. ст.** прыжки на скакалке. 5 мин.

**3. ст.** прыжки в длину с полного приседа. 4 x 4 по длине зала.

**4 ст.** подтягивание на перекладине макс.

2 x 10 раз на пальцах;

2 x 10 раз полный хват.

**5 ст.** упор сидя "пресс", спина.

1 x 2 мин. живот;

1 x 2 мин. спина.

**6 ст.** упор сзади - отжимание. 2 x 2 мин.

**7 ст.** упр. для вестибулярного аппарата "солнышко". 2 x 1 мин.

**8 ст.** "бой с тенью". 3 мин.

**9 ст.** работа на снарядах. 3 мин.

**10 ст.** прыжки через гим. скамейку. 2 x 2 мин.

**11 ст.** в парах у стены.

1 номер кидает теннисный мяч в голову;

2 номер защита уклонами на месте.

Через 2 мин. по команде тренера, смена номеров.

**О.Ф.П. - комплекс № 2.**

Баскетбол - 20 мин.

**1 ст.** подтягивание.

1 x 10 раз на пальцах;

1 x 10 раз полный хват.

**2 ст.** упражнения на пресс.

2 x 20 раз «книжка»;

2 x 20 раз из положения «лежа на спине» - встать;

2 x 20 раз «гребля на байдарке»;

2 x 20 раз ножницы.

**3 ст.** работа со штангой, гирями.

1 мин. резкие подъемы штанги до уровня груди.

1 мин. резкий выброс грифа штанги от груди.

1 мин. поднятие гири.

**4 ст.** работа на скакалке. 3 мин.

**5 ст.** сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2 x 20 раз на ладонях;

2 x 20 раз на кулаках;

2 x 10 раз на пальцах.

**6 ст.** приседание на левой , на правой ноге.

2 x 20 раз;

2 x 50 раз. прыжки на месте

**7 ст.** выбрасывание металлических палок или гантелей 1,5-2 кг., под передний шаг вперед. 2 x 1 мин. поочередно, левой, правой рукой.

**8 ст.** работа на скакалке. 3 мин.

**9 ст.** медицинбол.

Броски с партнером из Б.С. лев. Рукой 10 раз прав. рукой - 10 раз;

Броски через голову, между ногами - 20 раз;

Броски сбоку, с вращением туловища - 20 раз;

Броски поворотом туловища - 10 раз;

Броски из и.п. сидя - 20 раз;

Одновременное перебрасывание двумя мячами - 10 раз.

**О.Ф.П. - комплекс № 3.**

**1 ст.** работа на скакалке. 3 мин.

**2 ст.** резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении на левой, правой и двух ногах. До первых признаков снижения скорости. 2 x 20 раз.

**3 ст.** серия прыжков с высоты с минимальной задержкой на приземлении на две ноги и выпрыгивание вверх. До первых признаков снижения скорости. 2 x 20 раз.

**4 ст.** И.П. лежа на спине - метание набивного мяча ногами. До первых признаков снижения скорости.

**5 ст.** Малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением, весом до 20-30% от собственного. До первых признаков снижения скорости.

**6 ст.** повороты туловища с палкой на плечах. До первых признаков снижения скорости.

До первых признаков снижения скорости.

**7 ст.** упр. с преодолением сопротивления эспандера. До первых признаков снижения скорости.



**8 ст.** малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением, весом до 10-15% от собственного.

**9 ст.** упр. с гантелями (удары), вес отягощений 0,5-1% от собственного веса. До первых признаков усталости.

**10 ст.** упр. с набивными мячами, из положения б.с., имитируя прямые удары левой, правой рукой. До первых признаков усталости.

Баскетбол-20 мин.

"Мостик" 4 положения на двух гим. скамейках, спина, живот, левый бок, правый бок.

#### **О.Ф.П. - комплекс № 4.**

Бег - 10 мин.

**1 ст.** сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2 x 20 раз на ладонях;

2 x 20 раз на кулаках;

2 x 20 раз на пальцах.

**2 ст.** "мост" от стены - 2 мин.

**3 ст.** приседания на одной ноге "пистолет" - 2 мин.

**4 ст.** и.п. стоя, ноги врозь пошире, наклон туловища вперед-вниз, вниз-назад - 2 мин.

**5 ст.** движения головой вперед-назад, вправо-влево, ладони на затылке, с активным сопротивлением рук - 2 мин.

**6 ст.** медленно скользя ступнями одной ноги вперед, другой назад, пружинисто покачивая туловище вверх-вниз, попытаться сесть в "шпагат", руки в стороны - 2 мин.

**7 ст.** поднятие туловища в положении лежа, ступни закреплены, ладони на затылке - 2 мин.

**8 ст.** медленно скользя ступнями одной ноги вперед, другой назад, пружинисто покачивая туловище вверх-вниз, попытаться сесть в "шпагат", ноги в стороны - 2 мин.

**9 ст.** поднятие прямых ног до прямого угла с туловищем из положения лежа - 2 мин.

**10 ст.** работа на скакалке "спурты" - 2 мин.

Баскетбол - 2 x 15 мин.

#### **С.Ф.П. - комплекс № 1. (2 круга)**

**1 ст.** работа на снарядах.

Нанесение с максимальной быстротой одиночных прямых ударов левой рукой в голову и туловище - 3 мин.

**2 ст.** в парах.

1 номер - атака левой прямой в голову и туловище.

2 номер - защита отклоном назад, уклонами влево и вправо, шагом назад, подставка плеча, локтя.

Через 1,5 мин. по команде тренера атакующие переходят к выполнению защитных действий.

**3 ст.** в парах.

1 номер - изменяет расстояние шагом вперед, назад или в сторону.

2 номер - максимально быстро выполнить соответствующее передвижение, сохранив дистанцию.

Через 1,5 мин. по команде тренера боксеры меняются ролями.

**4 ст.** работа на снарядах.

Прямые удары левой рукой в голову и туловище.

1-10 сек. работа.

2-20 сек. перерыв.

За 3 мин выполнить до 6 серий.

Баскетбол - 20 мин.

**С.Ф.П. - комплекс № 2.**

Работа на скакалке - 5 мин.

Бой с тенью - 5 мин.

**1 ст.** работа на снарядах.

Двухударные серии в туловище и голову.левой прямой в туловище на вышагивании. Прямой правой в голову подшагиваем. В левосторонней б.с. - 2 мин. В правосторонней б.с. - 2 мин.

**2 ст.** работа в парах.

1 номер - атакует прямой левой, правой в голову на месте, ф.с. - 2 мин.

2 номер - защищается уклон влево, вправо на месте, ф.с. - 2 мин.

**3 ст.** работа на снарядах.

Трехударные серии в голову.левой, правой прямой в голову, уклон вправо, прямой правой в голову. В челноке. В левосторонней б.с. - 2 мин. В правосторонней б.с. - 2 мин.

**4 ст.** работа в парах.

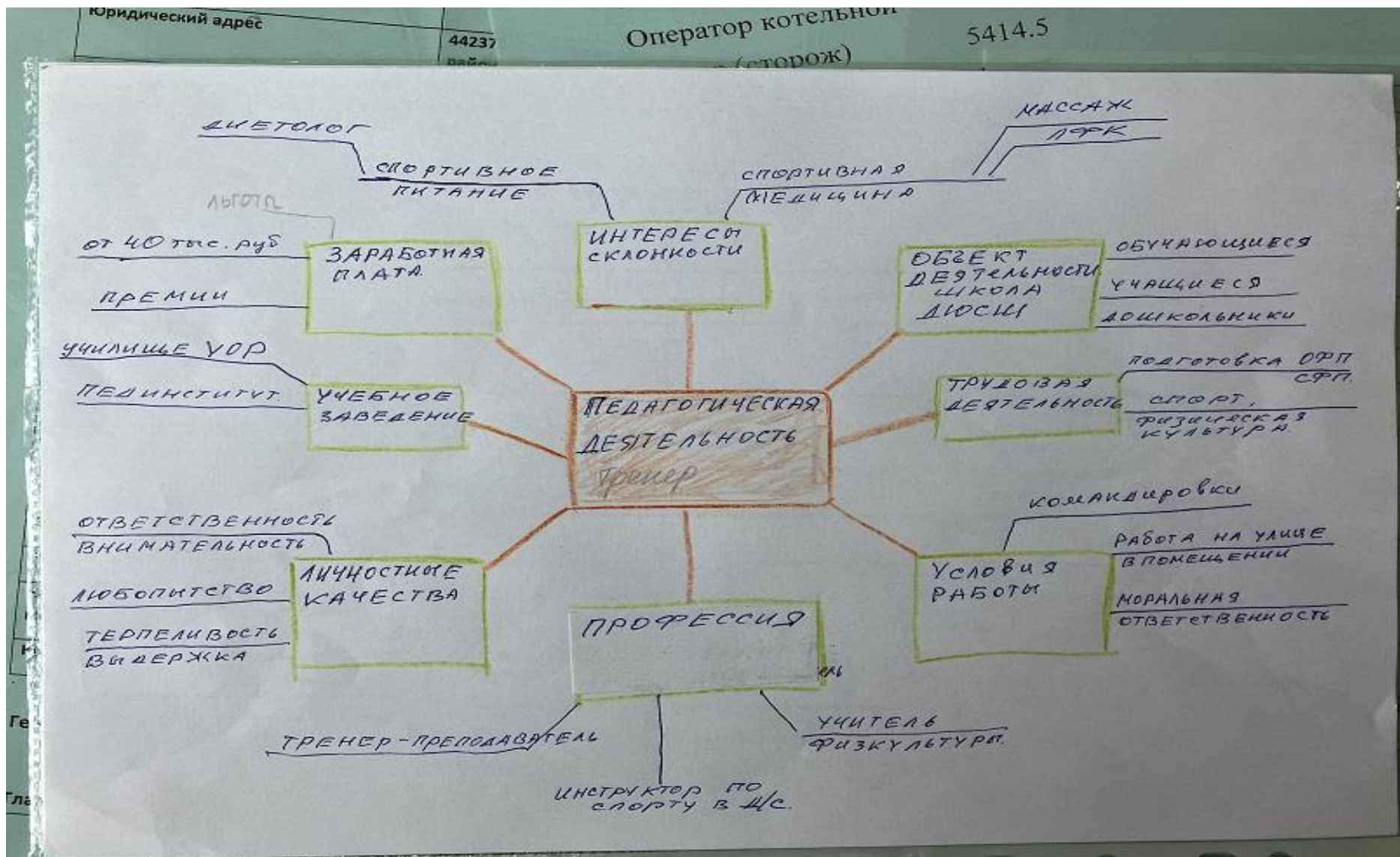
1 номер - атакует прямой левой, правой в голову в челноке, в б.с. - 2 мин.

2 номер - защищается уклон влево, вправо в челноке, в б.с. - 2 мин.

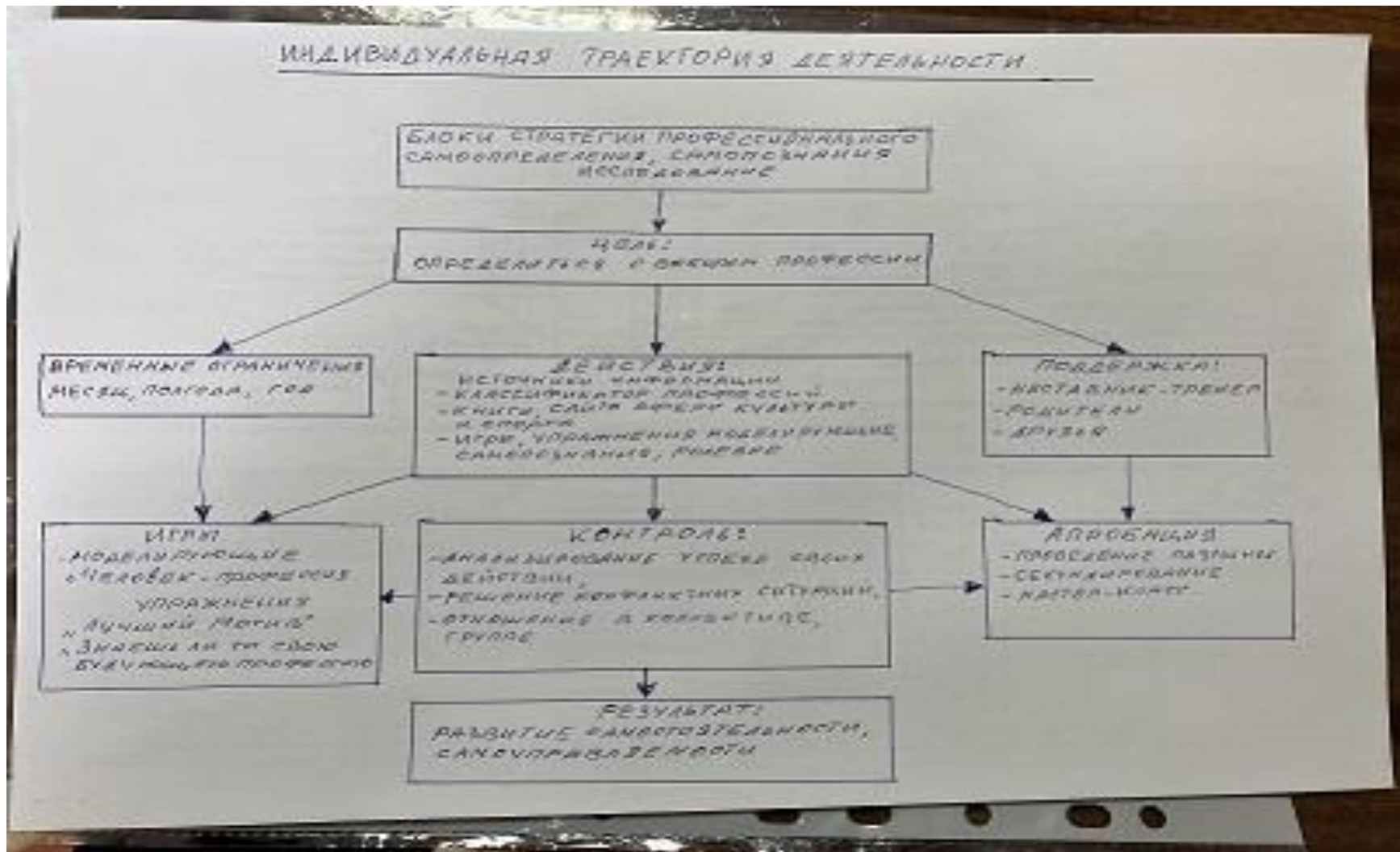
**5 ст.** работа на скакалке - 5 мин.

Баскетбол - 30 мин.

МЕНТАЛЬНАЯ КАРТА



**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТРАЕКТОРИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**



<b>Блоки стратегии профессионал ьного самоопределен ия</b>	<b>ХОЧУ</b> (что нужно знать и уметь)	<b>НАДО</b> (какие действия предпринять)	<b>МОГУ</b> (какие ресурсы необходимо задействовать)	<b>Выводы</b> (смысловая сторона ПС)
<b>Исследование</b>	Какой профессии сегодня я отдаю предпочтение? Что я должен знать об этой профессии?	Для того, чтобы узнать о выбранной профессии, я должен: -собрать максимальную информацию о профессии: трудовые функции специалиста, места работы, условия и зарплата, социальная значимость этой профессии, где я могу получить профессию	Источники информации: - интервью эксперта (наш тренер) - книги, которые тренер посоветует; - Классификатор профессий; -сайты сферы физкультуры и спорта; - нейросеть YandexGPT 2	Ответить на вопрос: Почему профессия важна для меня. Записать основные выводы
<b>Самопознание</b>	Размышления о себе: - чего хочу; - мои способности; - мои потребности;	Самоконтроль. Самоанализ. Самокритика. Рефлексия.	Книжная литература. Примеры других людей.	Провести анализ и ответить на вопрос:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- МОИ ВОЗМОЖНОСТИ;</li> <li>- МОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ</li> </ul>			<p>достаточно ли у меня желания, способностей, возможности для погружения в данную профессию. Познаю себя.</p>
<b>Самоопределение</b>	<p>Есть ли у меня способности, возможности для выбора данной профессии?</p>	<p>Советы и помощь родителей, наставника, друзей.</p>	<p>Анализ информации полученной от родителей, наставника, друзей и т д.</p>	<p>Делаю для себя выводы на основании полученной информации.</p>
<b>Утверждение</b>	<p>Мотив выбора профессии. Индивидуальные особенности. Почему я остановил свой выбор на данной профессии.</p>	<p>Апробация своих сил в выбранной профессии: проведение разминки, секундирование, мастер-класс...</p>	<p>Внутренние и внешние, положительные и отрицательные мотивы моего выбора.</p>	<p>Делаю вывод: - получилось или нет; - возникли трудности (какие...); - было легко, понравилось.... - было интересно...</p>

<b>Образование</b>	Узнать где и как получить необходимое образование: училище, колледж, вуз ...	Получение знаний, умений, навыков в профессии	- классификатор профессий; - сайты сферы физкультуры и спорта; - наставники	Вывод: на основании полученной информации остановил свой выбор на конкретном учебном заведении для получения образования по данной профессии
<b>Трудовая деятельность</b>	Выяснить востребованность и условия труда, возможные варианты трудоустройства (тренер, учитель физ.культуры, инструктор по спорту в д/с, инструктор ЛФК и т.д.)	Адаптация в трудовом коллективе	Анализ рынка труда по данной профессии, наставники	Карьерный путь Какие достижения я хочу реализовать

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890950

Владелец Кубарь Сергей Анатольевич

Действителен с 16.05.2024 по 16.05.2025