

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Грязи Грязинского
Муниципального района Липецкой
области
Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ *
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА» Г. ГРЯЗИ ГРЯЗИНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ
ОБЛАСТИ
DN: С=RU, S=Липецкая область, STREET=Крылова, д. 4, L=г. Грязи, T=Директор, O=Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования *Детско-юношеская спортивная школа* г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области, OGN=1034800010080,
СНИЛС=06716025948, ИНН=402001453, ИНН=40210680178,
E=sporcentrgjaz2012@yandex.ru, G=Иван Вячеславович, SN=Гордеев, CN=Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования *Детско-юношеская спортивная школа* г. Грязи Грязинского муниципального района Липецкой области
Основан: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.11.09 15:13:40+03'00'
Fax Reader Версия: 10.1.1

Липецкая область
Грязинский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Грязи

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

МБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 1 от « 15 » 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

И.В. Гордеев И.В. Гордеев

Приказ № 3 от « 15 » 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта «Бокс»**

Для детей 7-17 лет.

Срок реализации программы – 256 часов

СОСТАВИТЕЛЬ:
тренер-преподаватель
по боксу
Болотников Н.Н.

г. Грязи
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Планируемые результаты.....	4
III. Материально – техническое обеспечение.....	4
IV. Календарный учебный график.....	5
V. Содержание программы.....	6
VI. Оценочные материалы.....	14
VII. Методические материалы.....	19

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Бокс» (далее - программа) по своему функциональному предназначению обеспечивает обучающихся специальной игровой подготовкой.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 24.07.1998 №124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678 «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ г.Грязи;

Цель программы:

формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры

здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Для реализации цели программы решаются следующие **задачи**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

II. Планируемые результаты.

В результате освоения программы обучающиеся будут:

Знать:

- основные правила бокса;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде.

Уметь:

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- оценивать качество выполнения отдельных упражнений;
- владеть основами техники и тактики бокса;
- правильно применять технические и тактические приемы в боксе.

III. Материально - техническое обеспечение.

Для реализации программы имеется следующее оснащение:

- Форма (спортивная форма, соревновательная)
- Ковер борцовский;
- Манекены;
- Канат;
- Груши боксерские;
- Перчатки тренерские;
- Штанга и набор дисков;
- Гантели;

- Маты гимнастические;
- Инвентарь для силовых упражнений;
- Секундомер;
- Свисток.

Кадровые условия.

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший профессиональную переподготовку в области физической культуры и спорта, систематически повышающий свою квалификацию (не реже 1 раза в 3 года).

Учебный план

№ п/п	Учебные курсы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	9	1	зачет
2	Общая физическая подготовка	40	4	36	зачет
3	Специальная физическая подготовка	80	4	76	зачет
4	Технико-тактическая подготовка	126	6	120	зачет
	Итого	256	23	233	

IV. Календарный учебный график.

Начало занятий - 1 сентября, окончание 30 июня, включая каникулы и выходные дни.

Форма занятий - групповая.

Форма обучения - очная.

Количество обучающихся в группе - от 15 до 20 человек.

Возраст обучающихся - от 7 лет до 17 лет.

Сроки промежуточной аттестации –на последнем занятии по каждому курсу.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 спаренных занятия согласно расписанию занятий. Количество учебных часов в неделю - 6 часов. Продолжительность одного занятия – 40 мин., в случае проведения спаренных занятий перемена между занятиями не менее 10 мин.

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

5.1. Рабочая программа по курсу «Теоретическая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	1	
2	Зарождение и история развития бокса.	1	
3	Гигиена боксера. Оказание первой помощи пострадавшим.	1	
4	Закаливание организма.	1	
5	Общая характеристика учебного занятия	1	
6	Самоконтроль за самочувствием организма в период занятий спортом.	1	
7	Профилактика вредных привычек.	1	
8	Психологическая подготовка.	1	
9	Единая всероссийская спортивная классификация	1	
10	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>10 часов</u>	<u>9</u>	<u>1</u>

Содержание курса «Теоретическая подготовка»

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Зарождение и история развития бокса. История бокса в России и за рубежом.

3. Гигиена боксера. Оказание первой помощи пострадавшим. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

4. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

5. Общая характеристика учебного занятия. Понятие об учебном занятии, его цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль режима и питания.

6. Самоконтроль за самочувствием организма в период занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

7. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Медицинское обследование спортсмена.

8. Психологическая подготовка. Роль социальных начал в мотивации занятий боксом. Характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Наличие и развитие в характере боксера целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Внутренняя психологическая готовность.

9. Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

10. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.2. Рабочая программа по курсу «Общая физическая подготовка» (ОФП)

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Гимнастические упражнения.	1	11
2	Акробатические упражнения.	1	7
3	Легкоатлетические упражнения.	1	13
4	Спортивные и подвижные игры.	1	4
5	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>40 часов</u>	<u>4</u>	<u>36</u>

Содержание курса «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Гимнастические упражнения.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Раздел 2. Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Раздел 3. Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега; толкание ядра весом 3 кг (девочки 13-16 лет), 4 кг (мальчики 13-15 лет), 5 кг (юноши 16 лет); метание копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные - от 3 до 5 видов.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

5. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

5.3. Рабочая программа по курсу «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Упражнения для развития силы	1	6
2	Упражнения для развития быстроты		6
3	Упражнения для развития выносливости	1	11
4	Упражнения для развития ловкости		12
5	Упражнения на снарядах	1	8
6	Упражнения с партнером		10
7	Упражнения для развития гибкости	1	12
8	Упражнения для развития равновесия		10
9	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>80 часов</u>	<u>4</u>	<u>76</u>

Содержание курса «Специальная физическая подготовка» (СФП)

Раздел 1. Упражнения для развития силы:

Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Раздел 2. Упражнения для развития быстроты:

Легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Раздел 3. 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.

Раздел 4. Упражнения для развития ловкости.

Лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м. Гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом. Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Подвижные игры – эстафеты, игры.

Раздел 5. Упражнения на снарядах

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).

Раздел 6. Упражнения с партнёром.

Выполнение сайдстепов, ударов на скачке, ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером, введение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов. Условный бой «стенка на стенку». Частая смена партнеров и темпа работы в парах. Нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику. Совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров, использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Раздел 7. 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.

Раздел 8. 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 так же, 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 отклонений,

уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке к соревнованиям, 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 занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

9. Промежуточная аттестация

Зачет по пройденному материалу.

5.4. Рабочая программа по курсу «Технико-тактическая подготовка»

Тематический план

№	Тема	Теория	Практика
1	Стойка	1	12
2	Передвижения.	1	18
3	Удар.	2	58
4	Защита	2	31
5	<u>Промежуточная аттестация</u>		<u>1</u> <u>Зачет</u>
<i>Итого</i>	<u>126 часов</u>	<u>6</u>	<u>120</u>

Содержание курса «Технико-тактическая подготовка»

Раздел 1. Стойка. При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек.

Раздел 2. Передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее 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 стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачках. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, 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 в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает 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 (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Раздел 3. Удар. Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения: - прямой удар левой 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; - прямой удар правой 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 защита 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. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: - удар снизу левой 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. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них: - боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад; - боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад; - боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад; Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: а) одиночные, двойные удары; б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Раздел 4. Защита: отбив; - уклон; - нырок; - оттягивания; -подставка. на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках. Упражнения в парах. Защитные действия на дальней и средней дистанциях: а) от одиночных ударов; б) ударов серий. Действия в контратаке на дальних и средних

дистанциях: а) контратака одним ударом б) контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои.

5. Промежуточная аттестация.

Зачет по пройденному материалу.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формой промежуточной аттестации обучающихся по программе «Бокс» является зачет.

1. Зачет по курсу «Теоретическая подготовка» проводится в форме теста по теории, изучаемой на занятиях.

1. Теоретические вопросы:

Высокий уровень - Самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания. Средний уровень – В ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованны, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Низкий уровень - В ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Ответ: Нет.

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Ответ: Шаг назад.

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Ответ: Нет.

Вопрос 4: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Ответ: Апперкот

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Ответ: Нет.

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Ответ: Джеймс Браун.

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Ответ: Из 3 раундов.

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Ответ: 3 минуты.

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Ответ: Да.

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Ответ: Да.

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Ответ: Гавана, Куба

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Ответ: Удар гонга.

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Ответ: Секундант

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

Ответ: Нокаут.

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Ответ: РИНГ

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

Ответ: Стоп.

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Ответ: Унция

Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе?

Ответ: 3 минуты.

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

Ответ: По весу.

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Ответ: Капа

2. Зачет по курсу «Общая физическая подготовка» проводится в форме тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья обучающихся. Для того, чтобы обучающиеся могли эффективно реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Для зачета необходимо выполнить 5 официальных НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО соответствующей возрасту ступени (определяется тренером-преподавателем), одно из испытаний должно быть выполнено на бронзовый знак.

Перечень испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

1. Бег на 30 м (с).
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30 с).
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см).
4. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз - мальчики).
5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз-девочки)

3. Зачет по курсу «Специальная физическая подготовка» проводится в форме подвижных игр с элементами бокса по теории и практике изучаемой на занятиях.

1. Тише едешь – дальше будешь

Назначаются водящие (от 1 до 3 человек). Их задача, отвернувшись, озвучить короткую считалочку. В это время остальные игроки могут перемещаться – в боксерской стойке — к «черте спасения». По окончании считалочки игроки должны замереть на месте. Ведущий/ведущие могут сделать по 3 броска боксерскими перчатками. Целиться и попадать нужно в туловище или в голову. При попадании – игрок выбывает и идет отжиматься к линии старта. Выигравшими считаются те, кто пересечет черту в конце зала.

2. «Перетягивание каната»

Игроки делятся на две равные команды и встают в положении «стенка на стенку». Задача: боксировать и пересечь отделяющую их границу. Когда больше половины игроков одной из команд переходят границу, сохраняя боевое преимущество в течение 10-ти секунд, фиксируется победа.

3. Судная ночь

Внимание! Перед началом игры необходимо обеспечить безопасность в зале. Убрать инвентарь с пола, закрыть зеркала, например, матами. Но, главное, обговорить с участниками условие: боксировать условно, без агрессии и силовых ударов; борьба и толчки запрещены.

Правила. Каждый боксирует сам за себя. К началу боя служит выключение света. Ведущий может для сигнала погасить свет частично, затем на 5-10 секунд свет отключается полностью. Короткого периода «тьмы» достаточно для создания игрового эффекта и для безопасного течения игрового процесса.

В этой игре нет победителей или проигравших. Важен – процесс.

4. Чет-нечет

Игрокам выдаются счетные палочки в количестве 5-ти штук (число можно варьировать). Оба игрока делают ставку и сообщают о ней ведущему. Ведущий путем жребия определяет очередность действий игроков. Задача первого игрока: нанести серию ударов (четное или

нечетное количество; максимальное число ударов определяется количеством выданных палочек) по блоку напарника. В зависимости от количества ударов в серии (чет или нечет) определяется победитель раунда. Если первый игрок пробил четную серию, а второй игрок сделал четную ставку, то он забирает поставленные на кон палочки второго игрока. Если не угадал – отдает свою ставку второму игроку. Затем происходит смена. Игра продолжается до тех пор, пока у одного из игроков не закончатся палочки.

5. На мосту

По ширине зала натягивается веревка (или любым другим способом обозначается линия «обрыва»). Игроки, охраняющие мост, выстраиваются в ряд. Задача игрока, пересекающего мост, дать бой охранникам в течение 10-20 секунд. Если охране во время поединка удастся отбросить игрока к обрыву (это фиксируется касанием веревки, например, или заступом за черту), игрок выбывает и занимает место последнего охранника. Таким образом по мосту проходят все участники.

6. Кальмар

В одном из углов ринга размещается обруч. Задача первого игрока не допустить второго игрока к обручу. Можно только боксировать. Второй игрок также боксирует. Его задача заступить в обруч, что будет означать выигрыш в раунде. Затем игроки меняются ролями.

4. Зачет по курсу «Технико – тактическая подготовка» проводится в форме упражнений с элементами бокса по теории и практике изучаемой на занятиях.

Комплекс упражнений на совершенствование трёхударных комбинаций после защиты уклоном влево или вправо.

Боксер А наносит поочередно с дальней дистанции одиночные прямые левой, правой в голову с шагом вперед. Боксер Б защищается от прямого левой уклоном вправо, а от прямого правой уклоном влево. Боксеры в раунде постоянно меняются ролями.

Боксер А наносит одиночные прямые удары левой в голову. Боксер Б защищается от первого удара подставкой правой ладони, от второго – уклоном влево, от третьего – подставкой правой ладони, от четвертого – уклоном вправо и наносит «тройку»: снизу правой в корпус – боковой левой – прямой правой в голову.

Боксер А наносит одиночные прямые левой в голову. Боксер Б защищается от первого удара подставкой правой ладони, от второго – уклоном вправо, от третьего подставкой правой ладони, от четвертого – уклоном влево и наносит «тройку»: снизу левой в корпус – прямой правой – боковой левой в голову.

(боевое). Боксеры выполняют одну задачу. Им разрешается наносить любой удар левой рукой, а также любую трёхударную комбинацию, которая начинается после уклона влево или вправо.

Комплекс упражнений на совершенствование повторных комбинаций: удар – защита – «тройка», «двойка» – защита – «тройка».

Боксер А наносит одиночные прямые левой в голову. После нанесения двух ударов левой он атакует «двойкой» в голову на скачке. Боксер Б защищается от левого прямого подставкой правой ладони, а от прямого правой – левым предплечьем и отвечает прямым правой в голову. Боксер А защищается предплечьем левой руки. В ходе выполнения упражнения боксеры могут постоянно меняться ролями.

К заданию предыдущего упражнения добавляются действия боксера А: после защиты от ответного правой в голову он наносит серию из трех прямых ударов: правой – левой – правой в голову.

Боксер А наносит одиночные прямые левой в голову. Боксер Б от первых двух ударов защищается подставкой правой ладони, а после третьего удара отвечает прямым левой в голову. Боксер А защищается от ответного удара уклоном влево и наносит «тройку»: снизу левой – правой в корпус – боковой левой в голову.

Действия боксеров А и Б в начале упражнения те же, что и в предыдущем задании, только после уклона влево боксер А в повторной атаке наносит трёхударную комбинацию: снизу левой в корпус – боковой левой в голову – прямой правой в голову.

Комплекс упражнений на совершенствование ведения боя против боксера-левши.

(боевое). Оба боксера выполняют одинаковое задание. Им разрешается наносить все варианты ударов левой в голову и в туловище.

(боевое). Оба боксера находятся в стойке левши. Им разрешается наносить все варианты ударов правой (передняя рука) в голову и туловище.

(боевое). Боксер А находится в стойке правши и может наносить все варианты ударов левой рукой. Боксер Б в стойке левши может наносить все варианты ударов передней правой рукой.

(боевое). Боксер А находится в стойке правши и может наносить все варианты ударов левой (передней) рукой, а правой – только в корпус. Боксер Б в стойке левши может применять все варианты техники бокса.

(боевое). Боксер А находится в стойке правши. Он может применять все варианты ударов левой рукой, а также одиночные правой в голову и туловище. Боксер Б находится в стойке левши. Он применяет все варианты техники бокса.

Комплекс упражнений на совершенствование ведения боя на ближней дистанции.

Боксеры А и Б попеременно атакуют друг друга одиночными снизу и сбоку в голову и корпус без контрударов. Между ударами должно пройти не менее одной секунды. Перед атакой боксеры могут, подготавливая удар, выполнять легкие уклоны и нырки.

Боксер А произвольно наносит одиночные удары снизу и сбоку левой или правой в голову и корпус. Боксер Б защищается без контрудара или после защиты наносит одиночный удар левой или правой в голову или туловище.

Боксер А произвольно наносит двухударную комбинацию: снизу – сбоку в любых сочетаниях. Боксер Б защищается и отвечает одиночным ударом снизу или боковым в голову или корпус. Боксер А защищается и отвечает вновь двухударной комбинацией. Боксер Б защищается и отвечает одиночным ударом. Выполнение данного упражнения должно идти непрерывно, в случае остановки из-за ошибки кого-либо из партнеров упражнение повторяется.

Боксер А произвольно наносит двухударную комбинацию: снизу – боковой в любых сочетаниях. Боксер Б защищается и отвечает одиночным ударом снизу или сбоку в голову или корпус. Боксер А защищается и произвольно наносит трёхударную комбинацию, состоящую из ударов снизу и сбоку. Боксер Б защищается и отвечает одиночным ударом снизу или сбоку в голову или корпус. Условие выполнения упражнения те же, что и в предыдущем упражнении.

Боксер А произвольно наносит двухударную комбинацию: снизу – боковой в любых сочетаниях. Боксер Б защищается и отвечает трёхударной комбинацией из ударов снизу и сбоку в любых сочетаниях.

Комплекс упражнений на совершенствование специальной реакции в заданиях на контратаку.

(боевое). Боксер А атакует одиночными прямыми левой в голову и корпус. Боксер Б защищается и старается распознать начало атаки и нанести встречный прямой левой в голову или в корпус.

(боевое). Боксер А атакует одиночными прямыми левой в голову или в корпус. Боксер Б защищается без контрудара или отвечает любым ударом правой.

(боевое). Боксер А атакует одиночными прямыми левой в голову или в корпус. Боксер Б защищается без контрудара или встречает прямым левой в голову или в корпус, или наносит любой ответный удар правой.

(боевое). Боксер А атакует одиночными прямыми левой в голову или в корпус. Боксер Б защищается без контрудара или отвечает любым ударом левой, или наносит любой встречный удар правой.

VII. Методические материалы

1. Джапоралиев В.Т. Индивидуализация тактической подготовки спортсменов в связи с особенностями соревновательной деятельности: Автореф.. дис.... канд.пед.наук. – М., 1983.- 22 с.

2. Котиков А.Н. Биомеханики физических упражнений. – М., ФиС. – 1986.- 237с.

3. Купрешивили О.М. Объем технических действий у борцов у различных квалификаций // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1974. – С 35-36

4. Калмыков С.В. Индивидуальность в спорте. – Улан-Удэ.: Бурят. К.Н. издательство 1989.- 144 с.

5. Калмыков С.В. Основные индивидуализации подготовки единоборцов. – Улан-Удэ, Бурят. К.Н. издательство 1994.– 151с.

6. Ленц А.Н., Громыко В.В. повышение эффективности учебно-тренировочной схватки // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С 8-9.

7. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.;,2008

8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.

9. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998

10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.

11. Всё о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.

12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.

14. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009

15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М.,2013г. 10.Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.

16. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.;,2009

17. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010..

17. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р.;, 2008