

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ПРИНЯТА:**

на заседании  
педагогического совета  
МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»  
протокол № 5  
от «31» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДЕНА:**

Директор  
МКОУ ДО «Воловская  
ДЮСШ»

В.Н. Калганов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БОКСУ**

для групп начальной подготовки  
1-3 года обучения

Срок реализации программы – 3 года  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Программа рассчитана  
на детей и подростков 8-12 лет  
тренер-преподаватель по боксу  
Никонов Ю.В.

п. Волово  
2018 г.

## Оглавление

|      |                                        |    |
|------|----------------------------------------|----|
| I.   | Пояснительная записка                  | 4  |
| II.  | Нормативная часть<br>2.1. Учебный план | 6  |
| III. | Методическая часть                     | 8  |
| IV.  | Система контроля и зачетные требования | 17 |
| V.   | Информационное обеспечение             | 18 |
| VI.  | Материально-техническое обеспечение    | 19 |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по боксу, составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.12г. Уставом МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ» (далее ДЮСШ) и локальными актами ДЮСШ, регламентирующими образовательную деятельность.

Актуальность данной программы выражается в популярности, среди детей и подросткового поколения бокса как вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;
- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;
- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;
- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;
- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;
- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;
- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;
- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**Основные задачи этапа начальной подготовки (НП)** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств в общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни

На НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное

разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физическая и воспитательная работа, направленная на разностороннюю подготовку, овладение основами техники бокса, выработку физических нормативов для зачисления на УТ.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны ориентироваться на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию питания, педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, разностороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает специализированная подготовка. Из года в год неуклонно увеличивается объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организованный процесс тренировок, направленный на овладение техникой и тактикой тренировочных занятий и соревнований. На протяжении лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой тренировок, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основными формами проведения итогов реализации программы являются:

1. Показательные выступления;
2. Соревнования согласно календарному плану мероприятий.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/<br>п                     | Разделы подготовки                            | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия<br>(в академических часах) |
|----------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                               | 2                                                                                              |
|                                  |                                               | Этапы подготовки                                                                               |
|                                  |                                               | Начальной подготовки                                                                           |
|                                  |                                               | 1-й год                                                                                        |
|                                  |                                               | количество часов в неделю                                                                      |
|                                  |                                               | 6                                                                                              |
| 1.                               | Теоретическая подготовка                      | 9                                                                                              |
| 2.                               | Общая физическая подготовка                   | 148                                                                                            |
| 3.                               | Специальная физическая подготовка             | 23                                                                                             |
| 4.                               | Тактико-техническая подготовка                | 25                                                                                             |
| 5.                               | Участие в соревнованиях по календарному плану |                                                                                                |
| 6.                               | Медицинское обследование                      |                                                                                                |
| 7.                               | Восстановительные мероприятия                 |                                                                                                |
| 8.                               | Инструкторская и судейская практика           |                                                                                                |
| 9.                               | Контрольно- переводные нормативы              | 4                                                                                              |
| <b>Всего часов за 39 недель:</b> |                                               | <b>234</b>                                                                                     |
| <b>Многодневный поход:</b>       |                                               | <b>36</b>                                                                                      |

| №<br>п/<br>п                     | Разделы подготовки                   | Максимальная<br>должительность<br>учебно-тренировочных<br>занятий<br>(в академических часах) |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                      | 3                                                                                            |
|                                  |                                      | Этапы подготовки                                                                             |
|                                  |                                      | Начальной подготовки                                                                         |
|                                  |                                      | 2-й – 3-й этапы                                                                              |
|                                  |                                      | количество часов в неделю                                                                    |
|                                  |                                      | 9                                                                                            |
| 1.                               | Теоретическая подготовка             | 18                                                                                           |
| 2.                               | Общая физическая подготовка          | 110                                                                                          |
| 3.                               | Специальная физическая подготовка    | 34                                                                                           |
| 4.                               | Тактико-техническая подготовка       | 149                                                                                          |
| 5.                               | Подготовка и участие в соревнованиях | 14                                                                                           |
| 6.                               | Медицинское обследование             |                                                                                              |
| 7.                               | Восстановительные мероприятия        |                                                                                              |
| 8.                               | Инструкторская и судейская практика  |                                                                                              |
| 9.                               | Контрольно- переводные нормативы     | 9                                                                                            |
| <b>Всего часов за 39 недель:</b> |                                      | <b>351</b>                                                                                   |
| <b>Многодневный поход:</b>       |                                      | <b>36</b>                                                                                    |

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание программы на этапе начальной подготовки

Программный материал для теоретических и практических занятий в группе НП1 по боксу.

##### 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Боксер, как любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, поселок, район, область, страну на соревнованиях любого ранга.

В группах начальной подготовки теоретическая подготовка включает следующие темы:

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. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
4. Зарождение и история развития бокса. История бокса.
5. Правила и организация соревнований по боксу. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

##### 2. Практическая подготовка.

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

*Основные задачи:*

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.



правленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (прогнозируются) у мальчиков 11–13 лет, у девочек – 10–12 лет – данный возраст приходится на этап НП. В следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Следовательно, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не определит и в 17–18 лет.

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

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

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15–25 занятий (30–35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

### **3.2. Методика контроля.**

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

*Контроль за эффективностью физической подготовки* проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование ;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врачей по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение-допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое предпочтение отдается игровым и соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Подготовительный период (сентябрь-май)**

**Схема недельного микроцикла по месяцам**

## 1-й год обучения

### СЕНТЯРЬ-ОКТЯБРЬ

| Подготовит.<br>часть 30 мин | 1-й день                                                                                                                                                                                                          | 2-й день                                                                                                                                                           | 3-й день                                                                                                                                              |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 1. Построение, объяснение задач и содержания учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные упражнения в движении и на месте, упражнения со скакалкой; бой с тенью. |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |
| Основная часть<br>45 мин.   | 1. Изучение основных положений и передвижений боксера.<br>2. Изучение одиночных прямых ударов и защиты от них.<br>3. Спортивные игры                                                                              | 1. Совершенствование прямых ударов на снарядах.<br>2. Развитие быстроты и ловкости (спортигры).<br>3. Развитие специальной выносливости (бег три раунда по 2 мин.) | 1. Совершенствование одиночных прямых ударов и защита от них.<br>2. Воспитание чувства коллективизма, развитие специальных физических качеств в игре. |
| Закрепит.<br>часть 15 мин   | Гимнастика: упражнения в положении стоя, сидя, лежа; с отягощениями и без них. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине, наклонной доске                                                                  |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                       |

### НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ

| 1 часть<br>30 мин. | 1-й день                                                                                                              | 2-й день                                                                                                                        | 3-й день                                                                                                                    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Типовая разминка боксера                                                                                              |                                                                                                                                 |                                                                                                                             |
| 2 часть<br>45 мин. | 1. Изучение 2-х ударных серий из прямых ударов и защита от них.<br>2. Развитие ловкости и волевых качеств (спортигры) | 1. Дальнейшее обучение 2-м ударным сериям из прямых ударов и защите от них.<br>2. Развитие специальной выносливости (спортигры) | 1. Совершенствование 2-х ударных серий из прямых ударов и защиты от них.<br>2. Развитие скоростных качеств (игры, эстафеты) |
| 3 часть<br>15 мин  | Типовая гимнастика боксера                                                                                            |                                                                                                                                 |                                                                                                                             |

### ЯНВАРЬ

| Подготовит.<br>часть 30 мин | 1-й день                                                                                                                                                                                                          | 2-й день | 3-й день |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
|                             | 1. Построение, объяснение задач и содержания учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные упражнения в движении и на месте, упражнения со скакалкой; бой с тенью. |          |          |

|                           |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Основная часть<br>45 мин. | 1.Обучение одиночным ударам снизу и защита от них.<br>2. Развитие ловкости (спортигры)                                                   | 1.Совершенствование прямых ударов и ударов снизу на снарядах.<br>2.Развитие специальной выносливости (бег 3 раунда по 2 мин.)<br>3.Развитие координации движений (игры, эстафеты) | 1.Обучения ударам в голову и защита<br>2.Развитие силовых качеств (эстафеты) |
| Заключит. часть<br>15 мин | Гимнастика: упражнения в положении стоя, сидя, лежа; с отягощениями<br>Упражнения на гимнастической стенке, перекладине, наклонной доске |                                                                                                                                                                                   |                                                                              |

### ФЕВРАЛЬ-МАРТ

| Часть<br>30 мин   | 1-й день                                                                                                        | 2-й день                                                                                                                                      | 3-й день                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Типовая разминка боксера                                                                                        |                                                                                                                                               |                                                                                            |
| 2 часть<br>45 мин | 1.Изучение прямых ударов с ударами снизу и защита от них.<br>2. Развитие ловкости и волевых качеств (спортигры) | 1.Совершенствование прямых ударов в сочетании с ударами снизу на снарядах и защита от них.<br>2.Развитие специальной выносливости (спортигры) | 3. Совершенствование ударных прямых ударов от них.<br>3. Развитие качеств (игры, эстафеты) |
| 3 часть<br>15 мин | Типовая гимнастика боксера                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                            |

точным  
ловище,  
них.  
ростно-  
(игры,  
в топ  
без них.  
ание 2-  
ий из  
защиты  
ростных

| ЯНВАРЬ              |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подг.               | 1-й день                                                                                                                                                                                | 2-й день                                                                                                                                                                        | 3-й день                                                                                                 |
| часть 45 мин.       | 1. Построение, объяснение задач и содержание учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные упражнения в движении и на месте, бой с тенью |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |
| осн. часть 60 мин.  | 1. Обучение одиночным ударам снизу и защита от них<br>2. Развитие ловкости (спортигры)                                                                                                  | 1. Совершенствование прямых ударов и ударов снизу на снарядах<br>2. Развитие спец. выносливости (бег 3 раунда по 2 минуты)<br>3. Развитие координации движений (игры, эстафета) | 1. Обучение одиночным ударам в туловище, голову и защита от них<br>2. Развитие скоростно-силовых качеств |
| закл. часть 30 мин. | Гимнастика: упр-я в положении стоя, сидя, лежа; с отягощениями и без них. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине.                                                             |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                          |

| ФЕВРАЛЬ-МАРТ        |                                                                                                                 |                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подг.               | 1-й день                                                                                                        | 2-й день                                                                                                                                        | 3-й день                                                                                                   |
| часть 45 мин.       | Типовая разминка боксера                                                                                        |                                                                                                                                                 |                                                                                                            |
| осн. часть 60 мин.  | 1. Изучение прямых ударов с ударами снизу и защита от них<br>2. Развитие ловкости и волевых качеств (спортигры) | 1. Совершенствование прямых ударов в сочетании с ударами снизу на снарядах и защита от них.<br>2. Развитие специальной выносливости (спортигры) | 1. Совершенствование 2-х ударных серий из прямых ударов и защиты от них.<br>2. Развитие скоростных качеств |
| закл. часть 30 мин. | Типовая гимнастика боксера                                                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                                                            |

## 2-й – 3-й годы обучения

### СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ

| подг.               | 1-й день                                                                                                                                                                                 | 2-й день                                                                                                                                                                                                                | 3-й день                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| часть 45 мин.       | Построение, объяснение задач и содержание учебно-тренировочного занятия. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные упражнения в движении на месте.                   |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |
| осн. часть 60 мин.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Изучение основных положений и передвижений боксера.</li> <li>Изучение одиночных прямых ударов и защита от них</li> <li>Спортивные игры</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование прямых ударов на снарядах</li> <li>Развитие быстроты и ловкости (спортигры)</li> <li>Развитие специальной выносливости (бег три раунда по 2 минуты)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование одиночных прямых ударов и защита от них</li> <li>Воспитание чувств коллективизма, развитие специальных физических качеств в игре</li> </ol> |
| закл. часть 30 мин. | Гимнастика: упр-я в положении стоя, сидя, лежа; с отягощениями и без них. Упражнения на гимнастической стенке, перекладине.                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |

### НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ

| подг.               | 1-й день                                                                                                                                                               | 2-й день                                                                                                                                                                     | 3-й день                                                                                                                                                                 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| часть 45 мин.       | Типовая разминка боксера                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |
| осн. часть 60 мин.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Изучение 2-х ударных серий из прямых ударов и защита от них</li> <li>Развитие ловкости и волевых качеств (спортигры)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Дальнейшее обучение ударным сериям из прямых ударов и защите от них</li> <li>Развитие специальной выносливости (спортигры)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Совершенствование ударных серий из прямых ударов и защита от них</li> <li>Развитие скоростных качеств (игры, эстафеты)</li> </ol> |
| закл. часть 30 мин. | Типовая гимнастика боксера                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                          |

| АПРЕЛЬ-МАЙ                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| подг.                        | 1-й день                                                                                                                                                                                                                      | 2-й день                                                                                                                                                                                                                                              | 3-й день                                                                                                                                                                                  |
| часть<br>45<br>мин.          | Типовая разминка боксера                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |
| осн.<br>часть<br>60<br>мин.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение одиночным ударам и защита от них</li> <li>2. Анализ типичных ошибок в технике и тактике ведения условных и вольных боев</li> <li>3. Развитие скоростных качеств</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование прямых ударов, ударов снизу и боковых ударов на снарядах</li> <li>2. Прием контрольных нормативов по ОФП и СФП</li> <li>3. Развитие спец. Выносливости (бой 3 раунда по 2 мин)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование одиночных прямых ударов и защита от них во время проведения условного боя</li> <li>2. Развитие ловкости и быстроты</li> </ol> |
| закл.<br>часть<br>30<br>мин. | Типовая гимнастика боксера                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                           |

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Прием контрольных нормативов в группе НП 1-3 осуществляется два раза в год (октябрь, май).

| Контрольные упражнения<br>(единицы измерения) | Легкие веса<br>36-48 кг | Средние веса<br>50-64 кг | Тяжелые<br>66-св. 80 кг |
|-----------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Бег 30 м (сек)                                | 5,3                     | 5,2                      | 5,4                     |
| Бег 100 м (сек)                               | 16,0                    | 15,4                     | 15,8                    |
| Бег 3000 м (мин)                              | 14,55                   | 14,33                    | 15,11                   |
| Прыжок в длину с места (см)                   | 183                     | 190                      | 195                     |
| Подтягивание на перекладине (раз)             | 8                       | 10                       | 6                       |
| Отжимание в упоре лежа (раз)                  | 40                      | 43                       | 35                      |
| Поднос ног к перекладине (раз)                | 8                       | 10                       | 6                       |

1. Бег на 30, 100, 3000 метров. Выполняется в спортивной обуви без шипов. На каждом забеге участвуют не менее 2 обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходном положении, ноги параллельно и на ширине плеч, 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.
3. 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 составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
4. Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания пола. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем выполняется без предварительных размахов.
5. Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется количество полных (до выпрямления рук) выжиманий.

#### Специальная физическая подготовка.

Количество ударов по мешку за 8 секунд и 3 минуты проводится в боксе, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанция вытянутой руки). Направленность недельных микроциклов в группе определяется в зависимости от этапа подготовки по боксу. На этапе начальной подготовки период учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Список литературы**

#### **Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта бокс (Приказ от 20 марта 2013г. №123)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
6. «Правила соревнований «Бокс», М., 2012 г.

#### **Учебно-методическая литература**

7. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. - Издательство : Советский спорт, 2012г.
8. В.Г. Никитушкин Теория и методика юношеского спорта — М.:Физическая культура, 2010.
9. В.Г. Никитушкин Многолетняя подготовка юных спортсменов — М.:Физическая культура, 2010.
10. Ю.В. Менхен Физическое воспитание: теория, методика, практика — М.:СпортАкадемПресс, ФиС,2006.
11. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
12. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС,1987.

#### **5.2 Интернет ресурсы:**

|                                     |                                                                   |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Министерство спорта РФ              | <a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>      |
| Министерство образования и науки РФ |                                                                   |
| Федерация бокса РФ                  | <a href="http://www.boxing-fbr.ru/">http://www.boxing-fbr.ru/</a> |

# VI. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ

## Спортивная база:

- спортивный зал;
- тренажёрный зал;

-душевая;

-врачебный кабинет;

## Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь

- Боксерские груши (разного веса);

- боксерские перчатки;

- боксерские шлемы;

-веса

МКОУ ДО «Воловская ДЮСШ»

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

На 19 (девятнадцати) листах

« 31 » августа, 20 18 г.

Директор МКОУ ДО

В.Н.Калганов

«Воловская ДЮСШ»

