

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Детско-юношеская  
спортивная школа бокса «Надежды ринга» г. Владивостока»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО ДЮСШ бокса

А.В.Саломыков

Приказ от 30.12.2017 № 55-а



# БОКС

Программа дополнительного образования

Рассмотрена

на педагогическом совете МБОУ ДО

«ДЮСШ бокса «Надежды ринга»

Протокол от 30.12.2017г. № 3

г. Владивосток

2017

# Пояснительная записка

Программа относится к образовательной области «Физическая культура и спорт». Содержание программы обуславливает единую систему подготовки спортсменов-боксёров, соблюдая все принципы спортивной тренировки, и позволяет включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.

При составлении программы была использована примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ по боксу.

Программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей,
- Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ,
- Закон «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 № 273
- Требования к программам дополнительного образования детей МО РФ

Подготовка настоящей программы вызвана необходимостью создания определённой методической основы для подготовки боксёров в г.Владивостоке. В программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а так же обобщён накопленный опыт тренеров.

Цель данной программы: Единая система подготовки спортсменов- боксёров.

Задачи:

1. Соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
2. Создание ситуации позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
3. Воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

Выполнение задач поставленных программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
  - обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
  - регулярное участие в соревнованиях;
  - осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
  - просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
  - прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;
  - привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Программа составлена так, что для каждого этапа обучения излагается только новый материал. Учебный материал по технической и тактической подготовке систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Программа составлена из расчёта, что ведущая тенденция многолетней подготовки - «обучающая» - и что конечная цель многолетнего процесса в ДЮСШ - это подготовка квалифицированных боксёров. Этот принцип положен в основу программы, как в плане программирования процесса подготовки, так и в плане нормативных требований.

Особенностью данной программы, отличающей ее, от всех существующих, является наличие содержания для спортивно-оздоровительных групп. Многолетний опыт работы и

сложившаяся демографическая ситуация в городе показывают необходимость введения в многолетнюю тренировку боксёров данного этапа подготовки. А также в

режиме работы изменена часовая нагрузка в неделю для спортсменов с целью постепенного увеличения тренировочных нагрузок и адаптации к ним.

Минимальный возраст для занятий боксом - 10 лет. Максимальный возраст спортсменов для занятий в ДЮСШ по данной программе - возраст взрослых спортсменов 18 лет.

Максимальный срок реализации программы рассчитан на 10 лет. Весь процесс спортивной подготовки делится на 3 этапа: начальной подготовки (3 года), учебно-тренировочный (5 лет), спортивного совершенствования (3года). Дополнительно существует этап спортивно-оздоровительный.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. Перевод учащихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы. Задачи на этапе начальной подготовки:

- Привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Формирование у подростков интереса к занятиям боксом;
- Укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- Разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Изучение широкого круга техники и тактики бокса;
- Изучение теоретического материала.

В учебно-тренировочные группы зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для ГНП-3 и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе или спортивно-оздоровительном не менее 1 года.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

- Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
- Повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- Расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- Приобретение соревновательного опыта;
- Повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- Развитие морально-волевых качеств;
- Обеспечение психологической подготовленности;
- Изучение теоретического материала;
- Профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Выполнение норматива 1-го разряда и КМС.

В группы спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие разряд кандидата в мастера спорта и выполнившие требования программы для УТГ-5. Задачи на этапе спортивного совершенствования:

- Дальнейшее повышение уровня развития ОФП и СФП;
- Совершенствование технических навыков и тактического мышления;
- Выполнение норм МС;
- Изучение теоретического материала.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все желающие заниматься боксом,

не имеющие медицинских противопоказаний с 10 лет и старше. Без предъявления требований к специальной спортивной подготовке.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- Изучение широкого круга техники и тактики бокса;
- Изучение теоретического материала.
- Разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП и СФП;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств;
- Выполнение норматива спортивного разряда.

### Наполняемость учебных групп и режим работы

Таблица №1

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Макс. наполняемость в группах	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной подготовки	1	10-11 лет	20 чел	6 час	312	Овладение основами техники спортивной тренировки Нормативы по ОФП
	2	11-12 лет	20 чел	9 час	468	
	3	12-13 лет	20 чел	9 час	468	
Учебно-тренировочный	1	13-14 лет	20 чел	12 час	624	ОФП, СФП или 3 юн. разряд
	2	14-15 лет	20 чел	12 час	624	ОФП, СФП или 2 юн. разряд
	3	15-16 лет	16чел	14 час	728	ОФП, СФП, 1 юн. разряд
	4	16-17 лет	16чел	14 час	728	ОФП, СФП, 3 юн. разряд
	5	17-18 лет	16чел	14 час	728	ОФП, СФП, 2, 1разряд
Спортивно-оздоровительный	1	10-18 лет	20 чел	6 час	312	Овладение основами техники спортивной тренировки

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксёрами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по боксу, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов, организация городского спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по боксу, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической (таблица № 2), общей и специальной физической подготовке (таблица № 10). Начиная с 13 летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке (таблица № 1).

Чтобы наиболее эффективно использовать все имеющиеся в ДЮСШ ресурсы, в связи с предусмотренным режимом работы необходимо осуществлять следующие принципы учебно-тренировочного процесса:

- усиление индивидуальной работы по технической подготовке, положив в основу типовую технику бокса;
- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальную манеру ведения боя с тем, чтобы боксёр мог умело противостоять

противнику любой школы и стиля;

- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей, характерных для занятий боксом, и прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;

- эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и отделения в целом. Основу этой оценки составляют показатели контрольных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки боксёров.

### **Приемные контрольно-переводные требования для разных групп занимающихся ДЮСШ**

#### **1. При приеме в группы начальной подготовки:**

на этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

#### **2. При переводе в учебно-тренировочные группы:**

а) сформировать группы на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших углубленный медицинский осмотр и имеющих допуск врача.

б) учащиеся должны пройти необходимую подготовку в группах НП или СОГ не менее 1-го года.

в) учащиеся должны выполнить контрольно-переводные нормативы по 4-ти видам ОФП, согласно требованиям к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

г) учащиеся должны иметь технико-тактическую подготовку:

1. Одиночные прямые, боковые удары снизу в голову и туловище и защиты от них.

2. Двойные боковые, прямые удары и снизу в голову и туловище и защиты от них. 3. Трех- и четырех-ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище и защиты

от них.

4. Действия на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защиты.

5. Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

Примечание: Продолжительность боя - 3 раунда по 1 минуте.

#### **3. При переводе в группы спортивного совершенствования:**

а) сформировать группы спортсменов, выполнивших спортивный разряд КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

б) учащиеся должны ответить на три вопроса по теоретическому курсу программы.

в) иметь технико-тактическую подготовку:

1. Действия на дальней и средней дистанциях.

2. Действия на ближней дистанции - стойка, удары и защиты.

3. Действия в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

Примечание: Продолжительность боя - 3 раунда по 2 минуты.

г) выполнить нормативы по СФП:

1. Нанести максимальное количество ударов по мешку за 15 секунд левой и правой руками.

2. Нанести максимальное количество ударов по мешку двумя руками за 2 минуты.

3. Максимальное количество прыжков ч/з скакалку за 1 минуту.

## **Содержание программы**

Содержание программы включает в себя все разделы подготовки боксёров: общую

физическую, специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, приёмные и переводные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику, восстановительные мероприятия. В этих разделах содержатся средства и методы тренировки, средства и методы восстановления работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, способы подготовки спортсменов к судейской деятельности, виды планирования. Включена так же воспитательная работа.

## **Теоретические знания**

### **Общая физическая подготовка**

#### ***Физическая культура и спорт в России***

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи города. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

#### ***Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### ***Гигиена, закаливание, режим и питание.***

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

#### ***Общая физическая подготовка боксёров.***

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров

различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксёров.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Краткая характеристика отдельных видов спорта.**

##### ***Бокс в системе Физического воспитания.***

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Состояние бокса в г. Владивостоке и пути его дальнейшего развития.

Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

##### ***Основы методики обучения и тренировки боксёров.***

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Дидактические принципы обучения (сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность). Понятие о формировании и совершенствовании двигательных навыков боксёров. Характеристика методов и приёмов обучения. Этапы обучения.

Значение специальных упражнений в процессе обучения и тренировки.

Взаимосвязь физической, технической, тактической, морально-волевой и психологической подготовки боксёров и единство процессов их совершенствования.

Методы контроля развития физической подготовленностью и физической работоспособностью боксёров.

Построение и методика проведения тренировки (дневного и недельного цикла) в различные периоды учебно-тренировочной работы со спортсменами разного возраста и уровня подготовленности.

Построение тренировки непосредственно перед соревнованиями.

Предсоревновательная разминка боксёров.

##### ***Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки боксёров.***

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки боксёров и показатели тренированности различных по возрасту групп занимающихся.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями.

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

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

Краткие сведения о физиологических показателях состояния тренированности (изменение костного аппарата, вегетативных функций, состояния центральной нервной системы).

Физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности,

разносторонности и индивидуализации в процессе тренировки.

Характеристика особенностей возникновения утомления при занятиях боксом.

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

Показатели по которым можно судить о динамике восстановления работоспособности спортсменов.

### ***Специальная физическая подготовка боксёров.***

Направленность специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Специальная физическая подготовка, её место и содержание в тренировке боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Соотношение средств специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании различных групп боксёров на различных этапах тренировочного процесса.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития специальной физической подготовленности различных групп боксёров.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка. Акклиматизация.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Влияние разминки на психологическое состояние спортсмена и её содержание.

### **Тактическая подготовка.**

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака.

Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем.

Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции.

Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя.

Особенности ведения боя против боксёра - левши.

Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.



### **Техническая подготовка.**

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары.

Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов.

Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою.

Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты.

Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия.

Особенности боя против боксёра - левши.

### **Приемные и переводные нормативы.**

Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке различных групп боксёров в ДЮСШ. Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена - учащегося ДЮСШ.

Разбор контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке различных групп занимающихся.

### **Участие в соревнованиях.**

#### ***Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.***

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК, НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование - понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Роль и значение психики спортсменов при занятиях и участии в соревнованиях по боксу. Принятие оперативных решений в ходе соревнований. Выявление различных психологических состояний и преодоления отрицательных эмоций в ходе соревнований.

Психологическая подготовка перед соревнованием (разминка) с учётом индивидуальных особенностей спортсмена. Влияние окружающей среды на психику спортсмена в процессе соревнований.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Формы тренировочных занятий. Учебно-тренировочное занятие как основная форма организации обучения. Задачи и средства отдельных частей УТЗ. Организация и проведения УТЗ в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров. Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Положение о ЕВСК. Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации. Почётные спортивные звания и спортивные разряды.

Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы,

необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Представители команд. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Разбор правил соревнований по боксу. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов. Закрытие соревнований.

Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов. Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров. Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное). Документы перспективного планирования и их основное содержание. Текущее (годовое) планирование. Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Периодизация круглогодичной тренировки боксёров. Задачи и средства подготовительного и основного периодов. Документы оперативного планирования. Педагогический контроль. Ведение дневника тренировки спортсменом.

### **Восстановительные мероприятия.**

Восстановление. Виды восстановительных мероприятий.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физической культурой и боксом. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, общее состояние.

Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Понятие об утомлении и перетренировке.

Первая помощь (до врача) при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

Способы остановки кровотечений: вставка тампона, перевязка. Оказание первой помощи при нокауте, нокадауне, шоке.

Основы спортивного массажа. Понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованиями, во время и после соревнований. Противопоказания к массажу.

## **Практические занятия.**

### **Общая физическая подготовка, (для всех групп)**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

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

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся 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 занимающихся, 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 голенистопопы - 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.

## ***2. 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 занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинболом 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 (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 отклонениями 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, по пунктболу (одиночных и серийных).

### ***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.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

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.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; 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.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

### ***4. 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 ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

### **5. 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.

### **6. 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 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.

### **Технико-тактическая подготовка.**

#### Группы начальной подготовки.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

повышение уровня общей физической подготовленности; -

развитие физических качеств;

изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

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 (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); 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.

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 учебно-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.***

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

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:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
  2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
  3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.
- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном 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 3-4х 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.

### ***Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.***

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

### ***Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.***

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

### ***Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.***

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

### ***Совершенствование тактических действий.***

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

### **Инструкторская и судейская практика.**

#### Группы начальной подготовки.

2-ой год обучения<sup>^</sup>

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.
2. Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках.

3-ий год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке.
2. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

#### Учебно-тренировочные группы.

1-2-ой год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.
2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.
3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

### 3-ий год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.
3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.

### 4-5-ый год обучения.

1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.
2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.
3. Составление положения о соревнованиях.
4. Практика судейства.

## Восстановительные мероприятия.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерны для современного спорта. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако, в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя, в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т. д. (эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов).

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР (М., 1975, 1976), в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а так же в период напряжённых тренировок.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, душ (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одно м сеансе не следует применять более одной процедуры. В течении дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего

воздействия (массаж, сауна, ванна) следует назначать не чаще 1 -2 раз в неделю.

## Методическое обеспечение программы.

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

Методические занятия проводятся со спортсменами групп спортивного совершенствования, на которых занимающиеся знакомятся с методикой обучения и тренировки отдельным упражнениям бокса, методикой построения и проведения занятий, а так же с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях спортсмены изучают и совершенствуют технику и тактику бокса, развивают физические качества, овладевают инструкторской и судейской практикой.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными боксёрами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется бокс.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а так же отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же

введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена (см. таблицу 10) 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных боксёров в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе начального обучения; совершенствование их в группах 1,2 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в старших группах. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а так же и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс немислим без использования тренажёров

и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только бокса, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в боксе тренажёров, но и поиск валидных для бокса приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у боксёров, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избежать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

Рост силы наносимых ударов является объективным показателем специальной подготовленности боксёров. В связи с тем, широкое применение в боксе нашли ударные динамометры, позволяющие регистрировать не только силу отдельных ударов, но и суммарные показатели серийной работы.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

### ***Методические основы планирования***

На основании учебной нагрузки, календаря спортивно-массовых мероприятий, графика КПП составляется годовой учебный план-график (таблица № 11). При составлении годового учебного плана-графика необходимо предусмотреть рациональное чередование ОФП, СФП (таблица № 6), ТТП и волевой подготовки.

Параллельно с овладением техникой бокса и совершенствованием спортивного мастерства, необходимо проводить подготовку общественных инструкторов и судей по боксу, которая осуществляется путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики (таблица № 7) на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы. - При организации учебно-тренировочного процесса всё должно быть направлено на выполнение цели ДЮСШ - стабильная спортивная подготовка учащихся. Обучение должно строиться таким образом, чтобы воспитанники в 14-15 лет освоили тренировочные и соревновательные нагрузки.

В группах СС тренеры-преподаватели должны разрабатывать индивидуальные и годовые перспективные планы тренировки.

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для группы НП 1-го года обучения, учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год в группах НП-2,3-го года обучения, в УТ группах и группах СС делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

#### **Подготовительный период.**

*Общеподготовительный этап:*

- Укрепление здоровья занимающихся,
- Существенное повышение общей физической подготовки,

- Изучение относительно широкого круга технико-тактических средств для ведения боя на всех трёх дистанциях,
- Повышение общего уровня волевых возможностей,
- Воспитание спортивного трудолюбия.

*Специально подготовительный этап:*

- Развитие специальной физической подготовленности,
- Углубленное освоение тактико-технических боевых навыков и умений на всех трёх дистанциях боя с тем, чтобы быть готовым преодолеть сбивающие факторы,
- Качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,
- Повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

### **Соревновательный период.**

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Техничко-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

### **Переходный период.**

- Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок,
- Приём лечебно-оздоровительных процедур,
- Поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода боксёры полностью освобождаются от тренировок по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а так же, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

В помощь тренерам-преподавателям при планировании учебно-тренировочного процесса в программу внесены следующие документы:

- Наполняемость групп и режим учебно-тренировочного процесса (таблица № 1),
- Учебный план по теоретической подготовке (таблица № 2),
- Примерный годовой план распределения учебного материала (таблица № 3),
- Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (таблица № 5),
- Примерная схема недельного микроцикла (таблица № 8). Планирование должно

вестись в соответствии со следующими требованиями:

- План должен быть перспективным, т. е. решение ближайших задач должно привести к подъёму и расширению работы, направленной на дальнейшее совершенствование спортивного мастерства занимающихся.
- План должен быть реальным, т. е. каждый пункт плана должен соответствовать возможностям учащихся, учитывать их возраст и квалификацию.

- План должен быть конкретным, т. е. все детали плана должны быть продуманы и точны.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья у занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование должно проводиться один раз в год (сентябрь-ноябрь).

## Приложение 1

### Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.3 5	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.0 0	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.4 0	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

### Контрольно-переводные нормативы по СФП БОКС (мальчики, юноши)

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90



### Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд

Обучающимся из группы СОГ и НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Обучающимся УТ групп в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся на последующий год обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;
- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП соответствующих виду спорту.

Обучающимся из группы СОГ и НП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Обучающимся УТ групп в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся на последующий год обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм соответствующих этапу подготовки;
- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП соответствующих виду спорту.

### Приложение 3

#### Таблица № 1

#### Примерный годовой план воспитательной работы и культурно-массовых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Дата проведения	Кол-во присутствующих	Отметка о выполнении
1.	Организационное собрание групп.	Сентябрь		
2.	Проведение собраний в группах по текущим вопросам.	В течение года		
3.	Посещение учащихся на дому, выявление интересов вне школы.	В течение года		
4.	Посещение общеобразовательных школ, обеспечение контакта с учителями и администрацией школы.	В течение года		
5.	Осуществление контроля за успеваемостью, проверка дневников учащихся	Еженедельно		

6.	Поведение родительских собраний по темам: - оказание помощи в организации учебно-тренировочного процесса (посещаемость, дисциплина, самоконтроль и т.д.) - гигиена спорта - оказание помощи в изготовлении и ремонте спортивного оборудования - оказание помощи в оздоровительной работе, в оформлении наглядных материалов - итоги спортивного года.	Сентябрь-октябрь апрель - май		
7.	Организация и проведение субботников по ремонту спортивного инвентаря и благоустройству территории	В течение года		
8.	Организация и проведение летнего оздоровительного сезона: - городской оздоровительный лагерь - походы, экскурсии.	Июнь Июль-август В теч. лета		
9.	Организация и проведение встреч с ветеранами: - труда, спорта	Февраль Декабрь		
10.	Организация и проведение встреч с ведущими спортсменами края	Март		
11	Выпуск стенгазет	К знамен. датам		
12	Проведение бесед по темам: - о вреде курения, наркомании и т.д. - о значении спорта в жизни человека	В течение года		
13	Организация и проведение показательных выступлений	В течение		
14	Посещение соревнований по боксу с дальнейшим обсуждением	В течение года		
15	Организация и проведение культпоходов в музей, кино, на выставки	В течение года		
16	Организация и проведение спортивных вечеров	Сентябрь, май		
17	Участие в общешкольных мероприятиях	По плану ДЮСШ		

## Приложение 4

### Таблица 2

#### Примерный план-конспект №1 подготовительной части тренировки в группе начальной подготовки 1-го года обучения

Время подготовительной части занятий: 15 мин.

Задачи: 1. Развитие двигательных способностей 30

Разучивание комплекса специальных упражнений

Содержание занятий	Дозировка	Интенсивность кол-во уд. В мин	Методические указания
Построение, принятие рапорта, приветствие, учет посещаемости. Объяснение задач и содержания занятий. Строевые упражнения: колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал и т.д.	3 мин	70	Внимательно слушать команду
Ходьба: обычная, руки за голову, пальцы в замок. -11-11-11 на пятках, на носках, пальцы кистей в замок, вращение в лучезапястном суставе. -11-11-11 на внутренней, внешней стороне стопы, вращение рук в локтевых суставах. -11-11-1/ перекатом с пятки на носок, вращение рук в плечевых суставах	3 мин	80	Следить за осанкой Соблюдать дистанцию
Спортивная ходьба. Бег. Спортивная ходьба. Ходьба.	3 мин	120	Плечевой пояс расслаблен, дыхание не задерживать
Гимнастические упражнения в ходьбе: 1. и.п. левая рука внизу. Энергичное попеременное отведение рук назад. 2. и.п. руки согнуты в локтях на уровне плеч ладонями вниз (кисти сжаты в кулак). Повороты плечевого пояса влево и вправо под разноименную ногу. 3. и.п. руки перед грудью. Выбрасывание рук вперед с последующим сжиманием кистей в кулак. 4. и.п. руки вниз, прогнувшись, повороты туловища влево, коснуться пальцами левой руки пятки правой ноги, правая рука за голову. Тоже, но вправо. 5. и.п. руки вниз. Наклоны влево-вправо (насос). 6. и.п. кулачки возле подбородка, ходьба в полуприседе. Подскоки из положения приседа с поворотами вправо или влево.	30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек 30 сек	80 80 90-100 90-100 120 130-140	Руки прямые. Дыхание не задерживать. Грудь вперед. Следить за осанкой. Подбородок опущен. Упражнение выполнять на выдохе. Шаг левой, поворот влево, шаг правой, поворот вправо. Амплитуда большая. После выполнения упражнения встряхнуть левую, правую ногу.
Ходьба обычная	30 сек	90	

Упражнение на восстановление после каждого вышеперечисленного упражнения.	2,5 мин		
---	---------	--	--

**Приложение 5**  
**Таблица 3**  
**Примерный план-конспект занятия № 2 группы начальной**  
**подготовки 1-го года обучения**

Дата занятий \_\_\_\_\_ Время занятий 15.00-16.30 (90 мин)  
Задачи: 1. ОФП. Развитие общей выносливости.  
2. изучение основных положений боксеров из учебной (фронтальной) стойки

Содержание занятий	Дозировка	Интенсивность кол-во УД. в мин	Методические указания
1. Подготовительная часть занятий № 1	15 мин	До 150	См. план-конспект №1
2. Основная часть занятий: 1) Упражнение из учебной (фронтальной) стойки: И.п. ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Смещение веса тела на правую и левую ногу. Повороты туловища вправо и влево переносом веса тела на правую и левую ногу. И.п. учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка, сжаты в кулак. Выбрасывание поочередно прямой левой и правой руки вперед с переносом веса тела на разноименную ногу (прямые удары). И.п. учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка, сжаты в кулак. Смещение веса тела на правую ногу, шаг левой вперед в левостороннюю боевую стойку. Смещение веса тела на правую ногу, левую и в и.п. То же, правой вперед в правостороннюю боевую стойку. 2) Передвижения приставным шагом в левосторонней и правосторонней стойке. 3) Кросс 4) Игра в регби, баскетбол или футбол и т.д.	60 мин 8 мин  8 мин 8 мин  6 мин 6 мин 24 мин		Вес тела на передней части стопы, колени слегка согнуты. Плечи вовнутрь, смотреть исподлобья, подбородок опущен. Голова не заходит за линию головы. Направление ударов левой и правой рукой должны пересекаться. Плечо при нанесении удара должно касаться подбородка. Кулачок вовнутрь. Стопы параллельны друг другу. Плечо впереди стоящее приподнято, сзади стоящее опущено. Подбородок опущен. Кулачок впереди стоящей руки на уровне глаз. Сохранять положение боевой право-левосторонней стойки.
3. Заключительная часть: 1) Акробатические упражнения 2) Гимнастические упражнения 3) Построение, замечания по уроку, домашнее задание, проверка пульса.	15 мин 5 мин 5 мин 5 мин	80-90	Упражнения выполнять в спокойном темпе

**Приложение 6**  
**Таблица 5**

**Примерный план-конспект занятия № 2 группы начальной  
подготовки 1-го года обучения**

Дата занятий \_\_\_\_\_ Время занятий 15.00-16.30 (90 мин)

Задачи: 1. ОФП. Развитие общей выносливости.

2. изучение основных положений боксеров из учебной (фронтальной) стойки

Содержание занятий	Дози- ровка	Интен- сив- ность КОЛ-ВО УД. в МИН	Методические указания
1. Подготовительная часть занятий № 1	15 мин	До 150	См. план-конспект №1
2. Основная часть занятий: 1) Упражнение из учебной (фронтальной) стойки: И.п. ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Смещение веса тела на правую и левую ногу. Повороты туловища вправо и влево переносом веса тела на правую и левую ногу. И.п. учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка, сжаты в кулак. Выбрасывание поочередно прямой левой и правой руки вперед с переносом веса тела на разноименную ногу (прямые удары). И.п. учебная (фронтальная) стойка, руки у подбородка, сжаты в кулак. Смещение веса тела на правую ногу, шаг левой вперед в левостороннюю боевую стойку. Смещение веса тела на правую ногу, левую и в и.п. То же, правой вперед в правостороннюю боевую стойку. 2) Передвижения приставным шагом в левосторонней и правосторонней стойке. 3) Кросс 4) Игра в регби, баскетбол или футбол и т.д.	60 мин 8 мин  8 мин 8  мин  6 мин 6 мин 24 мин		Вес тела на передней части стопы, колени слегка сог- нуты. Плечи вовнутрь, смотреть исподлобья, под- бородок опущен. Голова не заходит за линию головы. Направление ударов левой и правой рукой должны пе- ресекаться. Плечо при на- несении удара должно ка- саться подбородка. Кулачок вовнутрь. Стопы параллельны друг другу. Плечо впереди стоящее приподнято, сзади стоящее опущено. Подбородок опущен. Кулачок впереди стоящей руки на уровне глаз. Сохранять положение бо- евой право-левосторонней стойки.
3. Заключительная часть: 1) Акробатические упражнения 2) Гимнастические упражнения 3) Построение, замечания по уроку, домашнее задание, проверка пульса.	15 мин 5 мин 5 мин 5 мин	80-90	Упражнения выполнять в спокойном темпе

#### ЛИТЕРАТУРА.

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ Под общей ред. И.П.Дектярёва – М.Ф и С, 1979.-287с.
2. Бокс. Энциклопедия// Составитель Тараторин. – М: Терраспорт, 1998.-232с
3. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.-34с.
4. Булычёв А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/ Для занятий с начинающими. – М.: Ф и С, 1965.-34с.
5. Всё о боксе/ Сост Н.А. Худалов, И.В.Циргиладзе; под ред Л.Н.Сальникова–М., 1995.-212с
6. Нормативно –правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ – М. – 1995. - 37с .
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера :Наука побеждать.- М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.-863с.