

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования города Калининграда  
спортивная школа № 12 по боксу**

**Программа рассмотрена  
Педагогическим советом  
МАУ ДО СШ №12 по боксу  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БОКС»**

для тренировочного этапа третьего года обучения

Срок реализации: 1 год

**Разработчики:**

Плиговка Л.Л., Московский А.С.,  
Устенюк А.П.

г. Калининград  
2023 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Содержание учебного материала.....</b>	<b>4</b>
<b>4. Список литературы.....</b>	<b>16</b>
<b>5. Приложение.....</b>	<b>18</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «бокс» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Калининграда спортивной школы № 12 по боксу, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055), приказом Министерства спорта РФ («Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта») от 27 декабря 2013 г. № 1125; в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приёма лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645; приказом Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации.

**Краткая характеристика вида спорта.** Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС).

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

**Основные задачи тренировочного этапа (ТЭ)-** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – ~~состязание, здоровье, дальнейшее развитие физических~~

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники бокса;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение основами тактики в боксе;
- развитие морально-волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

Группы учебно-тренировочного этапа третьего года обучения формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод, зачисление по годам обучения в учебно-тренировочных группах на этапе первого, второго, третьего года обучения осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов в соответствии с Положением «О правилах приёма зачисления, переводе на следующий год (этап) обучения и отчислении обучающихся МАУ ДО СШ № 12 по боксу».

На УТ этапе обучения годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для обучающихся третьего года обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются:

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

## 2. Учебно-тематический план на 2023 -2024 учебный год для тренировочной группы третьего года обучения

Виды Подготовки	Месяцы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретические занятия		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
ОФП		10	10	10	10	11	11	10	11	11	10	10	10	124

СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12	146
ТПП	32	33	33	33	33	33	33	33	33	33	32	32	393
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика	2			2				2			3		9
Медицинский контроль					2				2				4
Зачетные и переводные требования + соревнования					2			2					4
<b>Всего часов:</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>59</b>	<b>61</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>59</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>58</b>	<b>728</b>

### 3. Содержание учебного материала

Этапы спортивной подготовки	Период	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Тренировочный этап третьего года обучения	начальной специализации	12	10-12	14

*Основная цель учебно-тренировочного процесса: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.*

*Основные задачи:* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение обучающегося к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовленности обучающегося.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

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

*Основные средства:*

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;

- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30–70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

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

*Основные направления.* Тренировочный этап подготовки третьего года обучения является выбором будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготовки.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12–15 лет, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений. В этом возрасте обучающемуся нужно чаще выступать в контрольных, основных и отборочных соревнованиях.

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

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

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

– помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и технико-тактических навыков.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

**Медицинский контроль** применяется для профилактики заболеваний, лечения и восстановления спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности обучающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики воспитать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).

**Акробатические упражнения.** Кувырки: вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мостик из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**Плавание.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени

**Легкая атлетика.** Бег 30 – 60 м. Бег 100 м. Бег с чередованием с ходьбой до 400 м. Кросс 6-минутный бег. Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега.

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощённым правилам.

## Упражнения по общей физической подготовке

таблица 2

1.Общеразвивающие и гимнастические упражнения	Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.
2.Упражнения с отягощениями	Упражнения со штангой, гантелями и предметами — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и

	быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.
3. Упражнения с набивными мячами (медицинболами).	Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скорость выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям.
4. Ходьба быстрая	При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.
5. Бег	Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера
6.Бег с препятствиями	В беге на 500 -1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.
7. Ходьба на лыжах	Хорошо развиваются все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние.
8. Упражнения из легкой атлетики	Толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развиваются скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.
9. Спортивные и подвижные игры	Являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

**Специальная физическая подготовка** является специализированным развитием общей физической подготовленности (табл. 3).

Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями,
- упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- бой с тенью.

### **Упражнения по специальной физической подготовке**

таблица 3

1. Упражнения с отягощениями.	Используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.
2. Упражнения для боксеров со специальными снарядами	Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки
2.1. Упражнения со скакалкой.	Длительные подскoki и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развиваются координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой делятся 5-15 мин.
2.2. Упражнения с мешком	Вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом — два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами.

2.3. Упражнения с грушей.	По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивающие чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.
2.4. Упражнения с настенной подушкой	Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.
2.5. Упражнения с пневматической грушей	Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развиваются чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.
3. Упражнения с мячом на резинах	Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).
4. Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол).	Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.
5. Упражнения с боксерскими лапами.	При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развиваются быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9

1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет

2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет

3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-

#### 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп

4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

## 5. Список литературы

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд., доп., перераб. - М Физкультура и спорт, 1987
2. Вяткин Б.А. «Роль темперамента в спортивной деятельности». М: ФИС 1978
3. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 200 Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС 1991
4. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультур спорт, 1970.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин –тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
- 8.Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СП 2005.
9. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 1981
10. Пилоян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 1984.
11. Пути повышения спортивной работоспособности. М., Издательство ДОСААФ СССР 1982.
12. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов.
- 13.Климацев В.А. Экспресс-контроль и индивидуализация технической подготовки юных боксеров с учетом вестибулярной устойчивости. Автореф. дис канд. пед. наук. – СПб., 2000.
- 14.Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск. гос. авиац. техн. Ун-т. – Уфа, 1997. – 67с.
- 15.Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств, для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис... канд. пед. наук. – Смоленск, 2003. – 22 с.
- 16.Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 1999. – 64 с.
- 17.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. М.: 1995. – 37 с.
- 18.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ». 2004. – 863 с.
- 19.Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮСШОР).
- 20.Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. М.: Советский спорт, 1987. 28 с.
- 21.Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. – М.: ИНСАН, 1999. – С. 400 с.

- 22.Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
- 23.Аудиовизуальные средства обучения: Комплексы упражнений (альбом) на развитие силы, выносливости и т.д.; съемки учебно-тренировочных занятий; видеозаписи на спортивную тематику; видеосъемки спортивных мероприятий, соревнований.
- 24.<http://www.minsport.gov.ru>
25. <http://www.chelsport.ru/>
26. [www.minobr74.ru](http://www.minobr74.ru)
27. <http://www.dussh-korkino.ucoz.ru/>
28. [http://boxing-fbr.ru/-](http://boxing-fbr.ru/) федерация бокса России

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

### **ИНСТРУКЦИЯ № \_\_\_\_ по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по боксу**

#### **1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ**

- 1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по боксу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- 1.2. Опасные факторы:
  - травмы при несоблюдении правил по боксу;
  - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра;
  - наличие посторонних предметов в зале и на ринге.
- 1.3. Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
- 1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.
- 1.5. Последовательное и прочное освоение бучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.
- 1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ**

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- 2.3. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.)
- 2.4. Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря, одежды и обуви обучающихся.
- 2.5. Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время учебно-тренировочного занятия.
- 2.6. Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, эластичных бинтов, перчаток.
- 2.7. Проверить состояние здоровья обучающихся перед учебно-тренировочным процессом.

#### **3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- 3.2. Не выполнять технических действий и не проводить спарринг без тренера-преподавателя.
- 3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.
- 3.4. Правильное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
- 3.5. Правильный подбор спарринг партнеров.

- 3.6. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений. Соблюдать дисциплину на занятиях.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ**

- 4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.
- 4.2. При получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИЮ ЗАНЯТИЙ**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с

Приложение 2

#### **План-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу**

Группа:

Тема:

Задачи:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Тип урока: \_\_\_\_\_

Метод проведения: \_\_\_\_\_

Место проведения: \_\_\_\_\_

Инвентарь: \_\_\_\_\_

Время проведения: \_\_\_\_\_

№/п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	<b>Подготовительная часть:</b>		
2	<b>Основная часть:</b>		
3	<b>Заключительная часть:</b>		

## Экипировка боксера

	<p><b>Боксёрские перчатки</b> защищают часть предплечья, кисть и запястье, снижают риск травм и увеличивают силу удара. Для соревнований применяются перчатки 10 унций По типу фиксации перчатки для бокса делятся на перчатки на шнурковке и на липучке. Перчатки на шнурковке используют профессиональные боксёры, на липучке любители.</p>
	<p><b>Снарядные перчатки</b> предназначены для более продуктивной наработки удара на снарядах ( мешки, груши, макивары...). Функционально предназначены для максимальной защиты рук в процессе тренировки. Снарядные перчатки должны хорошо сидеть и идеально подходить вам по размеру. На снарядные перчатки приходится большая нагрузка, они должны быть крепкими.</p>
	<p>С 1986 года правилами соревнований в любительском боксе введено, обязательное использование шлема на соревнованиях. <b>Шлем</b> – служит защитным средством для головы, функциональным предназначением шлема для бокса является погашение энергии удара соперника – для защиты головы боксера во время спарринга или на соревнованиях любителей. Обычно шлем защищает от синяков, рассечений и сотрясений головного мозга. Использование шлема на соревнованиях и на тренировках снизило травматизм, и привело к тому, что бокс стал довольно безопасным видом спорта. Существует несколько типов шлемов, обеспечивающих разный уровень защиты:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– открытые защищают лоб, виски и уши, с усиленной защитой ушей,</li><li>– мягкие кольца в области ушей, с твердым верхом – защищает макушку головы, с закрытым подбородком и щеками – для лучшей защиты челюсти и носа от боковых ударов.</li></ul> <p>На соревнованиях используют только открытые шлемы.</p>
	<p><b>Боксерки</b> – это специально разработанная обувь, предназначенная для защиты спортсмена от травм (главным образом вывихов и растяжений) в голеностопном суставе, во время тренировок и выступлений. Непременным условием конструкции современных боксёрок должно являться относительно жёсткое закрепление голеностопного сустава с целью предотвращения возможности подвывиха ступни. Материал, используемый для верха этой обуви, должен хорошо пропускать воздух, обеспечивать вентиляцию, чтобы ноги как можно меньше потели и уставали. Технические характеристики подошвы боксёрок, должны обеспечивать относительно жёсткое сцепление их с покрытием ринга, с одновременным сохранением некоторой возможности скольжения.</p>

	<p><b>Боксерские бинты</b> предназначены для защиты кистей рук боксера от серьезных травм вывихов, растяжений, ушибов, раздробления суставов и прочих травм которые можно получить при нанесение ударов. Бинты фиксируют кости и запястье, поддерживая их в определенном положении и придавая им наиболее удобную, компактную форму. Помимо этого, бинт фиксирует суставы пальцев в одну линию, тем самым придавая удару дополнительную силу. Также он впитывает пот, увеличивая срок годности перчаток</p>
	<p>Главным элементом экипировки боксера, является <b>боксерская капа</b>, которая необходима для защиты от повреждений полости рта боксера. История возникновения защиты для зубов (капы) появилась больше ста лет назад, в 1986 году капы начали использовать боксеры. Сейчас, без капы боксер не допускается к бою. Капа защищает зубы от ударов снизу в подбородок, от прямых ударов, защищая при этом губы и щеки от ушибов и разрывов о зубы, и защищает челюсть.</p>
	<p><b>Боксёрская форма</b> – это трусы и майка, в которых спортсмен тренируется и выступает на соревнованиях. Боксёрские майки и трусы имеют размеры, совпадающие с размерами одежды от XS (самый маленький, детский размер) до XXXL. Боксёрские майки и трусы часто шьют красного и синего цвета в различных комбинациях с белым цветом. Майку и шорты должна разделять полоса, видимая сопернику, для уменьшения вероятности попадания удара ниже пояса. Главной особенностью боксёрской майки является её специфический покрой, благодаря которому во время тренировки лямки не спадают с плеч. Боксёрские трусы делают с широкой резинкой, не меньше 5 см, а порой она доходит до 15 см. Чтобы боксёрские трусы не стесняли движений, часто их делают с разрезами по бокам. Основной материал для боксёрских маек и трусов - синтетические материалы типа атласного полиэстера, иногда с добавлением лайкры. Это лёгкие, дышащие ткани, выводящие с поверхности кожи влагу и обеспечивающие ощущение сухости и прохлады в жаркую погоду.</p>
	<p><b>Бандаж</b> предназначен для защиты паховой области. Бандаж не должен приносить неудобство боксеру и сковывать его движения во время тренировки или состязания. Очень важно правильно выбрать свой размер. Защита паха изготавливается из различных материалов: из тонкого пенного наполнителя, пластмассы, титановых вкладышей.</p>
	<p>Обязательным элементом экипировки девушек являются майки и защищающие грудь <b>протекторы</b> – специальные пластиковые щитки. Защита груди предназначена для защиты женской груди от возможных гематом, которые могут привести к повреждению тканей.</p>