

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа с. Гудинское» Ленинградской области

Принято решением
педагогического совета
протокол № 1
«28» августа 2018

Директор  Киселев В.В.
Протокол №55 от «28» августа 2018

Дополнительно образовательный образовательный
программа физкультурно-спортивной направленности
«Бокс»

Возраст обучающихся 15-18 лет

Хронологический период 7 лет

Тренер-преподаватель 1 уровень подготовки и квалификации

be.narok.ru
2018 г.

Пояснительная записка

Организм человека обладает своеобразной системой защиты, работающей, когда организм испытывает стрессовые, жизнеопасные воздействия. Она спасает человека по мере своего состояния, смягчает «удар» того или иного стрессора. Состояние защитной системы формируется или говоря на языке спорта тренируется, и поэтому человек может подготовить себя к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, а выжить в современной жизни могут только физически и морально готовые к ней люди. К наиболее действенным средствам подготовки системы защиты здоровья относится спорт. В нем есть все: двигательная деятельность большой мощности, гипоксия, эмоциональные стрессы, болевые ощущения, а если выбрать вид пожестче, то и эффект совершенствования данной системы будет выше, а бокс предоставляет для этого самый широкий спектр разнообразных и мощных возможностей на организм и психику подростков. Программа охватывает всю систему подготовки боксеров, а именно техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую и воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности. Большой выбор рекомендуемых программой упражнений по технике и тактике бокса позволяет реализовать необходимую вариативность. Необходимо также проводить постоянную работу по закреплению уже изученного, что требует, как известно большей повторяемости. Так как бокс требует от спортсмена высокой степени не только физического, но и умственного развития, вед в бою побеждает «быстро думающий» спортсмен, то особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико - тактическая подготовка.

Цель данной программы:

Утверждение молодого человека как индивидуума в спорте и жизни.

Основные задачи программы:

укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка:
-создание устойчивого интереса к занятиям спортом;
-изучение техники и тактики боя.

Принципы подготовки боксеров:

-систематичность, последовательность доступность, посильность обучения;
-прочность и вариативности навыка;
-непрерывности тренировочного процесса, постепенного увеличения тренировочных нагрузок.

Методы тренировки боксеров:

- метод строго регламентированного упражнения;
 - игровой метод;
 - соревновательный метод
 - метод избирательного и метод целостного воздействия. Программа базируется на рекомендациях
- Программы 2007 г. Программа рассчитана на 7 лет обучения, на детей 10-17 лет.

Образовательная область:

спортивно- оздоровительная;

Уровень освоения программы:

учебно- тренировочный, спортивного совершенствования.

Основные условия реализации программы:

- зал для занятий спортом;
- ринг;
- гимнастические снаряды;
- мешки, груши, тренажеры;
- скамейка гимнастическая;
- мячи;
- перчатки боксерские;
- гантели;
- спортивная форма

Ожидаемые результаты :

- к концу 7 года обучения дети должны :
- владеть техникой и тактикой боя;
 - выступать на различных уровнях соревнований;
 - знать правила организации и проведения соревнований;
 - иметь возможность получить спортивные разряды, звание кандидата в мастера спорта.

Этап начальной подготовки

Цель:

всесторонняя подготовка юных спортсменов к овладению специальными боксерскими знаниями, умениями, навыками.

Задачи:

- укрепление здоровья , разносторонняя подготовка детей;
- развитие специальных навыков, специфических для боксеров
- определение мотивации занятий боксеров;
- формирование оптимального эмоционального состояния юных спортсменов ,
- развитие интереса к занятиям боксом;
- создание ядра коллектива групп

Учебно-тематический план

Первый год обучения группа начальной подготовки

№	Наименование тем	Теория	Практика	Всего
1.	Введение	2		2
2.	История развития бокса	2		2
3.	Снаряды в боксе и их назначение	2		2
4.	Медицина, гигиена	6	4	10
5.	Легкая атлетика	1	29	30
6.	Специальная физическая подготовка	2	144	146
7.	Изучение основных позиций боксера	1	16	17
8.	Изучение техники передвижения по рингу	1	15	16
9.	Изучение техники ударов	1	26	27
10.	Изучение основ тактики ведения боя	2	36	38
11.	Психологическа я подготовка боксера	12		12
12.	Воспитательная работа	1	9	10
Итого		33	279	312

Содержание:

Тема. Введение.

Теория: Цели и задачи спортивного объединения. Оздоровление средствами бокса.

Тема. История развития бокса.

Теория: Первые сведения о боксе. Кулачные бои. Первые боксеры России. Советские боксеры в Великой Отечественной войне. Профессиональный бокс.

Тема. Снаряды в боксе и их назначение.

Теория: Тренажеры для занятий боксом. Боксерский мешок. Пневматическая груша. Подушка настенная. Боксерский ринг.
Контроль: Беседа о разнообразии снарядов для занятий боксом.

Тема. Медицина. Гигиена.

Теория: Выполнение правил личной гигиены. Профилактика вредных привычек. Выполнение
Правильного режима дня. Оказание первой медицинской помощи.

Практика: Оказание первой
медицинской помощи при травмах.
Контроль: оказание первой помощи при переломах, ушибах (игра).

Тема. Легкая атлетика.

Теория: Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки. Легкая атлетика и бокс.

Практика: Бег, ходьба, прыжки.
Контроль: Выполнение контрольных нормативов.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная подготовка боксера.

Практика: «Боксерские пятнашки», «Бой петухов», специальная гимнастика. «Салки» .
Упражнение со скакалкой.
Контроль: Выполнение упражнений на снарядах.

Тема: Изучение основных боксерских позиций.

Теория: Виды боксерских позиций.

Практика: Учебная стойка. Контроль выполнения упражнений с партнером.

Тема: Изучение техники передвижения по рингу.

Теория: Техника передвижения по рингу.

Практика: Движение приставным шагом, вперед, назад, вправо, движение приставным шагом по кругу. Движение «челноком».
Контроль: Выполнение упражнения с партнером.

Тема: Изучение техники ударов.

Теория: Техника ударов. Ударное место. Уязвимые места.

Практика: Прямой левой из учебной стойки. Правый прямой в голову. Выполнение прямых правого и левого в связке из двух и более ударов. Выполнение ударов в движении. Выполнение ударов в движении назад. Выполнение двух ударной серии.
Контроль: Работа на боксерских снарядах.

Тема: Изучение основ тактики ведения боя.

Теория: Использование боевых приемов во всех возможных тактических ситуациях.

Практика: Умение воспроизводить технику действий в общей форме, в связке с различными боевыми действиями.
Контроль: Учебный бой.

Тема: Психологическая подготовка боксеров.

Теория: Эмоциональная устойчивость боксера. Развитие волевых качеств у боксера, специализированных восприятий (чувства дистанции ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений).
Контроль: тесты, наблюдения в процессе занятий.
Воспитательная работа.
Организация соревнований походов, экскурсий, праздников для детей.

**Учебно-тематический план.
Второй год обучения группы начальной подготовки**

№	Наименование тем	Теория	Практика	Всего часов
1.	История развития бокса	2		2
2.	Медицина, гигиена	6	4	10
3.	Легкая атлетика	1	39	40
4.	Специальная физическая подготовка	2	100	102
5.	Совершенствование основных позиций боксера	1	56	57
6.	Совершенствование техники передвижения по рингу		55	55
7.	Совершенствование техники ударов	1	51	52
8.	Совершенствование основ тактики ведения боя	2	81	83
9.	Психологическая подготовка боксера	12		12
10.	Воспитательная работа	1	19	20
11.	Спортивные соревнования		10	10
Итого:		29	325	414

Содержание:

Тема. История развития бокса.

Теория: Профессиональный бокс. Лучшие боксеры России.

Тема. Медицина. Гигиена.

Теория: Выполнение правил личной гигиены. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание боксера. Оказание первой медицинской помощи.

Практика: Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Контроль: Оказание первой помощи при переломах, ушибах.

Тема: Легкая атлетика.

Теория: Легкая атлетика и бокс.

Практика: Бег, ходьба, прыжки. Бег с препятствиями.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная подготовка боксера.

Практика: « боксерские пятнашки», «бой петухов», специальная гимнастика.

Выполнение упражнений на снарядах. Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

Контроль: Выполнение упражнений на снарядах.

Тема: Совершенствование основных боксерских позиций.

Теория: Совершенствование техники выполнения боевой стойки.

Практика: Боевая стойка. Боевые дистанции.

Контроль: Выполнение упражнений с партнером.

Тема: Совершенствование техники передвижения по рингу.

Теория: Техника передвижения по рингу.

Практика: Движение приставным шагом, вперед, назад, влево, движение приставным шагом по

кругу. Движение «челноком».

Контроль: Выполнение упражнений с партнером.

Тема: Совершенствование техники ударов.

Теория: Техника ударов, Ударное место. Уязвимые места.

Практика: Прямой левый из учебной стойки. Прямой правый в голову. Выполнение прямых

правого и левого в связке из двух и более ударов. Выполнение ударов в движении.

Выполнение

Ударов в движении назад . Выполнение двух ударной серии. Удары снизу, сбоку, левой, правой

рукой в голову.

Контроль: Работа на боксерских снарядах.

Тема: Совершенствование основ тактики ведения боя.

Теория: Использование боевых приемов во всех возможных тактических ситуациях.

Практика: Умение воспроизводить технику действий в общей форме, в связке с различными

боевыми действиями. Изучение тактики ведения боя на средней дистанции.

Контроль: Учебный бой.

Тема: Психологическая подготовка боксера.

Теория: Эмоциональная устойчивость боксера, развитие волевых качеств у боксера, специализированных восприятий (чувства дистанции ориентировки на ринге, чувства положения

тела и свободы движений). Подготовка боксера к соревновательной деятельности.

Контроль: Тесты, наблюдения в процессе занятий.

Воспитательная работа.

Организация походов, экскурсий, праздников для детей.

Учебно-тематический план.

Третий год обучения группы начальной подготовки

№	Наименование тем	Теория	Практика	Всего часов
1.	История развития бокса	2		2
2.	Медицина, гигиена	6	4	10
3.	Легкая атлетика	1	39	40
4.	Специальная физическая подготовка	2	68	70
5.	Совершенствование основных позиций боксера	1	56	57
6.	Совершенствование техники передвижения по рингу	1	45	46
7.	Совершенствование техники ударов	1	51	52
8.	Совершенствование основ тактики ведения боя	2	81	83
9.	Психологическая подготовка боксера	12		12
10.	Воспитательная работа	1	19	20
11.	Спортивные		20	20
Итого:		29	325	414

Содержание:

Тема. История развития бокса.

Теория: Профессиональный бокс. Лучшие боксеры России.

Тема. Медицина. Гигиена.

Теория: Выполнение правил личной гигиены. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание боксера. Регулирование веса боксера.

Практика: Применение полученных знаний в процессе соревнований.

Тема: Легкая атлетика.

Теория: Легкая атлетика и бокс.

Практика: Бег, ходьба, прыжки. Бег с препятствиями.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная подготовка боксера.

Практика: « боксерские пятнашки», «бой петухов», специальная гимнастика. Выполнение упражнений на снарядах. Упражнения с набивными мячами, «Бой с тенью».

Контроль: Выполнение упражнений на снарядах.

Тема: Совершенствование основных боксерских позиций.

Теория: Совершенствование техники выполнения боевой стойки

Практика: Работа по становлению индивидуальной стойки боксера. Боевая стойка. Боевые дистанции.

Контроль: Выполнение упражнений с партнером в условном бою.

Тема: Совершенствование техники передвижения по рингу.

Теория: Техника передвижения по рингу.

Практика: Движение приставным шагом, вперед, назад, влево, движение приставным шагом по кругу. Движение «челноком». Движение в сочетании с ударом в атаке и контратаке.

Контроль: Выполнение упражнений с партнером.

Тема: Совершенствование техники ударов.

Теория: Техника ударов, Ударное место. Уязвимые места.

Практика: Прямой левый из учебной стойки. Прямой правый в голову. Выполнение прямых правого и левого в связке из двух и более ударов. Выполнение ударов в движении. Выполнение ударов в движении назад. Выполнение двух ударной серии. Удары снизу, сбоку, левой, правой рукой в голову. Изучение серийных комбинаций.
Контроль: Работа на боксерских снарядах.

Тема: Совершенствование основ тактики ведения боя.

Теория: Использование боевых приемов во всех возможных тактических ситуациях.
Практика: Умение воспроизводить технику действий в общей форме, в связке с различными боевыми действиями. Изучение тактики ведения боя на средней дистанции и ближней дистанции.
Контроль: Учебный бой.

Тема: Психологическая подготовка боксера.

Теория: Эмоциональная устойчивость боксера, развитие волевых качеств у боксера, специализированных восприятий (чувства дистанции ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений). Подготовка боксера к соревновательной деятельности.
Контроль: Тесты, наблюдения в процессе занятий.
Воспитательная работа.
Организация походов, экскурсий, праздников для детей.

Этап учебно - тренировочной подготовки.

Цель: Совершенствование комплекса технических средств, тактических приемов индивидуальной манеры ведения боя.

Задачи:

- воспитание у воспитанников ответственности по отношению к собственному здоровью;
- совершенствование специальных качеств и навыков, специфических для боксеров;
- формирование спортивной индивидуальности боксера;
- формирования психологии победителя.

Учебно-тематический план.

Первый год обучения учебно-тренировочных занятий

№	Наименование тем	Теория	Практика	Всего часов
1.	Боксеры России на международных рингах	2		2
2.	Медицина, гигиена	4		4
3.	Общефизическая подготовка	3	77	80
4.	Специальная физическая подготовка	9	149	158
5.	Совершенствование технико-тактического мастерства боксера	9	99	108
6.	Правила организации судейства по боксу	12		12
7.	Психологическая подготовка боксера	24		24
8.	Воспитательная работа	26		26
Итого:		89	325	414

Содержание:

Тема. Боксеры России на международных рингах.

Теория: Лучшие боксеры России. Просмотр видеофильмов.

Контроль: Беседа.

Тема. Медицина. Гигиена.

Теория: Выполнение вспомогательных гигиенических мероприятий, повышающих работоспособность боксера. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание боксера.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием организма боксера.

Практика: применение полученных знаний в период соревнований.

Тема: Общефизическая подготовка

Теория: Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксера.

Практика: Бег, ходьба, прыжки. Бег с препятствиями. Кросс на пересеченной местности. Спортивные игры. Упражнения на силовых тренажерах.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная подготовка боксера.

Практика: «боксерские пятнашки», «бой петухов», специальная гимнастика. Выполнение упражнений на снарядах. Упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

Контроль: Выполнение упражнений на снарядах.

Тема: Совершенствование технико - тактического мастерства.

Теория: Рациональное построение тренировочной и соревновательной деятельности боксера.

Практика: Отработка техники нанесения ударов и тактики их применения в условном, вольном бою с разноплановыми партнерами.

Контроль: Спарринг.

Тема: Правила организации судейства по боксу.

Теория: Изучение правил соревнования.

Контроль: Организация внутри школьных соревнований.

Тема: Психологическая подготовка боксеров.

Теория: Повышение уровня функциональной и волевой подготовленности боксера в период соревнований. Совершенствование волевых качеств у боксера, специализированных восприятий

(чувства дистанции ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений).

Контроль: Тесты, наблюдения в процессе занятий.

Воспитательная работа.

Организация соревнований, походов, экскурсий, праздников для подростков.

Учебно-тематический план. Второй – четвертый год обучения учебно-тренировочных занятий

№	Наименование тем	Теория	Практика	Всего часов
1.	Современный бокс	2		2
2.	Медицина, гигиена	4		4
3.	Общefизическая подготовка	3	77	80
4.	Специальная физическая подготовка	9	149	158
5.	Совершенствование технико-тактического мастерства боксера	9	99	108
6.	Правила организации судейства по боксу	12		12
7.	Психологическая подготовка боксера	30		30
8.	Воспитательная работа	20		20
Итого:		89	325	414

Содержание:

Тема: Современный бокс.

Теория: Современные соревнования. Просмотр видеофильмов.

Контроль: Беседа.

Тема. Медицина. Гигиена.

Теория: Выполнение вспомогательных гигиенических мероприятий, повышающих работоспособность боксера. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание боксера.

Регулирование веса боксера. Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием организма боксера.

Теория: Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксера.

Практика: Бег, ходьба, прыжки. Бег с препятствиями. Кросс на пересеченной местности.

Спортивные игры. Упражнения на силовых тренажерах.

Контроль: Выполнение контрольных нормативов.

Тема: Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная подготовка боксера.

Практика: « боксерские пятнашки», «бой петухов», специальная гимнастика. Выполнение упражнений на снарядах. «Бой с тенью», упражнения с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

Контроль: Выполнение упражнений на снарядах.

Тема: Совершенствование технико - тактического мастерства.

Теория: Рациональное построение тренировочной и соревновательной деятельности боксера.

Дозировка нагрузок.

Практика: Отработка техники нанесения ударов и тактики их применения в условном, вольном бою с разноплановыми партнерами.

Контроль: Спарринг.

Тема: Правила организации судейства по боксу.

Теория: Изучение правил соревнования.

Контроль: Организация внутри школьных соревнований.

Тема: Психологическая подготовка боксеров.

Теория: Повышение уровня функциональной и волевой подготовленности боксера в период соревнований. Совершенствование волевых качеств у боксера, специализированных восприятий (чувства дистанции ориентировки на ринге, чувства положения тела и свободы движений).

Контроль: Тесты, наблюдения в процессе занятий.

Воспитательная работа.

Организация соревнований, походов, экскурсий, праздников для подростков.

Оценки показателей общей физической подготовленности боксеров

№ п.п.	Нормативы	Легкий вес Результат	Оценка	Средний вес Результат	Оценка	Тяжелый вес Результат	Оценка
1.	Бег 30м (сек)	4,2 4,3 4,4	543	4,1 4,2 4,3	543	4,2 4,3	543
2.	Бег 11 мин. (метры)	3400 3300 3100	54 3	3500 3400 3200	54 3	3300 3200 3000	54 3
3.	Бег 3х3 мин. (метры)	3-1000 3-900 3-800	5 4 3	3- 1100 3- 1000 2-800	5 4 3	3 - 9 5 2	5 4 3
4.	Прыжок в длину с места (см)	260-250 230-240 220	5 4 3	265- 275 235- 255 225	5 4 3	270 - 280 240	5 4 3
5.	Толчок двумя руками М+ Собственный вес (т/атлетика)	М=10кг М=7,5 кг М=5кг	5 4 3	М=15 кг М=10 кг М=5кг	5 4 3	М=11кг М=7кг М=4кг	5 4 3
6.	Сгибание-	90	5	85	5	65	5

	разгибание рук	70	4	75	4	55	4
	в упоре лежа (кол-во раз)	50	3	55	3	45	3
7.	Подтягивание (кол-во раз)	35 30 25	5 4 3	33 30 27	5 4 3	25 20 15	5 4 3
8.	Толкание ядра 4 кг (сильной рукой) (м) (слабой рукой)	10,5 9,5 8,5 9 8 7	5 4 3 5 4 3	12,5 11,5 10,5 10,5 9,5 8,5	5 4 3 5 4 3	15 14 13 12 11 10	5 4 3 5 4 3

ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. — 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский Спорт, 1987. - 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.