МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ «НАДЕЖДА»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ЦФП «Надежда»
_____ Е.Г. Подзолков
«_19_» _08_ 2022г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ГРУПП ОФП
ПО БОКСУ

Разработал:
Хазиева А.А., инструктор-методист
ФОК «Поколение NEXT»

г. Сургут, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	6
Содержание программы	15
Учебный план	15
Содержание учебного плана	20
Планируемые результаты	30
Методическое обеспечение программы	31
Материально - техническое обеспечение программы	34
Список литературы	37

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке с элементами бокса, далее Программа, имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом №329-ФЗ от 04.12.2007г. «О физической культуре и спорте в Российской федерации»;
- ✓ Приказом Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Адаптированная программа по боксу носит спортивно-физкультурную направленность. Бокс – мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Бокс формирует в человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы юноше в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого.

Адаптированная программа по боксу разработана на основе трудов о методике подготовки боксеров Джероян Г.О.

Отличительная особенность программы

Тренировочный процесс в группах по боксу является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что занимающемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Правильно спланированный процесс тренировки помогает инструктору по спорту и воспитаннику определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Актуальность этой программы состоит в том, что воспитание боксеров высокого уровня не возможна без долгосрочной плановой работы. Чтобы добиться успехов в соревнованиях должно быть постепенное развитие от простого к сложному, от младшего возраста к старшему. Для чего и создана данная программа.

Адресат программы. В группы по боксу принимаются ребята от 7 лет на основании заявления (для несовершеннолетних - заявления от родителей или законных представителей), с согласием на обработку персональных данных; медицинского заключения о состоянии здоровья; договора на оказание физкультурно-оздоровительных услуг, копии документа, удостоверяющего личность.

Срок освоения программы. Для достижения цели программа рассчитана на три года. Занятия проходят 3 раза в неделю, длительность одного тренировочного занятия - 90 минут. Наполняемость групп до 15 человек.

Цель и задачи программы:

Цель: содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию детей и подростков по месту жительства через занятия общей физической подготовки с элементами бокса, привитие навыков здорового образа жизни, вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи:

-изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);

-познакомить занимающихся с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; сформировать начальный опыт участия в соревнованиях;

-воспитать у занимающихся активную гражданскую позицию;

-привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта

-развить познавательные, творческие и двигательные способности детей и подростков, развить качества, необходимые юному боксеру— быстроту, силу, выносливость, ловкость; военно-патриотического воспитания;

-обеспечить всестороннюю физическую подготовку и сдачу ими норм комплекса ОФП; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки

-укрепить здоровье учащихся за счёт повышения их двигательной активности.

Учебный план на 1-ый год обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	78	8	70
3	Специальная физическая подготовка	54	4	50
4	Технико-тактическая подготовка	44	-	44
5.	Спортивные и подвижные игры	40	-	40
6.	Контрольные испытания	2	-	2
7.	Итоговое занятие	2	-	2
Итого		**222**	**14**	**208**

Содержание учебного плана

Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел «Общая физическая подготовка»

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Теория: Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Практика: Упражнения с гантелями (1-2 кг), с мешками с песком (5-7 кг), со штангой (15-20 кг) и др. упражнения с предметами на местности. Метание различных предметов (1-3 кг) в различных направлениях и из различных исходных положений. Упражнения для рук с сопротивлением партнера. Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, на количество раз и до утомления, в зависимости от динамики тренировочных нагрузок в микро, мезо и макроциклах.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе. Прогибание лежа на животе с фиксированными руками, ногами.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными

ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) с различными отягощениями в руках (гантели, блины, медицинболы). Эти упражнения могут выполняться и в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или на доске (голова ниже ног).

Из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке или Других предметах – поднимание ног вверх до касания ими мест хвата, тоже держа в руках медицинбол. Из положения виса на гимнастической стенке – круги ногами в обе стороны и др.

Из положения упора лежа - переходы в упор лежа боком и упор лежа сзади, передвижения вперед, ноги поддерживает партнер. Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой. Выпады с пружинящими движениями и поворотами, незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди. Энергичное поднимание на носки, стоя на полу или на земле и на рейке гимнастической скамейки. Ходьба с перекатом с пятки на носках. Выпрыгивание вверх с разведенными ногами из положения упор присев. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Прыжки с отягощениями. Поднимание веса из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Ходьба и бег в гору. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе. Ходьба скрестными шагами правым и левым боком вперед. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба с различными движениями рук. Быстрая ходьба в лесистой местности. Бег по песку, по кочкам. Ходьба и бег по мелководью.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием, с преодолением препятствий. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий. Игры с эстафетами с включением изученных упражнений. Игры с эстафетами с метанием в цель, с прыжками с включением элементов спортивных игр.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др.

Легкоатлетические упражнения. Бег с низкого и высокого старта. Семенящий

бег. Бег с захлестыванием голени. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30, 50, 60, 100 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью, кроссы, чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами. Метение гранаты, диска, копья, толкание ядра. Подготовка и сдача норм ГТО для данной возрастной группы.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш- пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Теория: изучение и совершенствование ударов и защит от них.

Практика: Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

прямой удар левой с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево.

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

-два прямых удара (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.
-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 четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.
Одиночные удары снизу и защита от них:
удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад. удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки.
удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом. удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
Двойные удары снизу и защита от них. Трёх и четырехударные комбинации ударами снизу и защита от них. Серии ударов снизу и защита от них.
Одиночные боковые удары и защита от них:
боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад.
боковой удар левой в туловище и защита подставкой согнутой правой, уходом назад. боковой удар правой в голову и защита подставкой ладони правой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад.
Двойные боковые удары в голову и туловище и защита от них.
Трёх и четырёх ударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.
Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защиты от них. Трёх и четырехударные комбинации и серии разнообразных ударов в голову и туловище и защиты от них.
Контрудары - тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защита от них. Боевые дистанции:
Дольняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защита на дальней дистанции.
Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Раздел «Контрольные испытания». Сдача контрольных нормативов. (Приложение №1)

Раздел «Итоговое занятие». Промежуточная аттестация.

Учебный план – 2 год обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	60	-	60
3	Специальная физическая подготовка	64	2	62
4	Технико-тактическая подготовка	52	2	50
5.	Спортивные и подвижные игры	30	-	30
6.	Контрольные испытания	2	-	2
7.	Соревнования	10	-	10
8.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	**222**	**6**	**216**

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях. Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Общеразвивающие гимнастические упражнения. Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Элементы акробатики. Гимнастические палки. Медицинболы.

Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, русская лапта, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика: Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш- пуш", "бой петухов" и т.п.); метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью"; имитация ударов с эспандерами,

амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе; поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов; проведение боя с "тенью" в утяжеленной обуви и сразу без нее; "салки" ногами (руки давят на плечи партнера); 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 партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе; защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемы 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 партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели"; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на снарядах. Упражнения с партнером: выполнение сейдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером; ведение условных боев в "обратной" стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на "связке"; проведение спаррингов на ринге размером 1,5х1,5 м; условный бой "стенка на стенку"; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серий ударов по "провалившемуся" противнику; совершенствование "выходов" из углов и "уходов" от канатов при атаках партнера; использование всего комплекса технико-тактических приемов в "вольных" боях. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Теория: Передвижения, совершенствование сочетаний различных ударов.

Практика: Изучение передвижений приставными шагами, мелкими боксерскими шагами, семенящими шагами;

совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево - вправо, "челночного" передвижения. При этом необходимо следить за правильным выполнением изучаемых движений, с тем, чтобы не пришлось потом работать над исправлением ошибок.

Совершенствование сочетаний различных ударов

-повторные удары;

-последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой;

-двойные удары: последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой

-серийные удары: последовательное нанесение 3-х и 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Защиты

-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 приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.

-сочетание приемов защит ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т.д. 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 голову; атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову атака боковыми ударами левой и правой в голову; атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности; атака разнотипными ударами (снизу, боковыми или прямыми) левой и правой в голову и 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 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 3-4-х 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 вхождение в среднюю и развитием атаки при входе, в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию; совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Раздел «Спортивные и подвижные игры»

Поединок боксеров на ринге во многом напоминает игру. Боксеру необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развито тактическое мышление. Для воспитания этих качеств и подбирается игровой материал.

Широко применяются игры, направленные на преимущественно развитие силы, ловкости и воли, воспитание быстроты реакции, ориентировки.

Помимо игр, развивающих общие двигательные качества, целесообразно применять подвижные игры, которые позволяют непосредственно тренировать специальные качества боксера: быстроту и точность ударов, специфическую ловкость, которая определяет арсенал приемов атаки и защиты, а также чувство «ударной» дистанции, то есть способность пространственно-временной ориентации. Сложнее закрепить в играх силу удара или воспитать специфическую выносливость, что достигается специальной подготовкой. Подвижные игры могут служить средством контроля за состоянием

технической и тактической подготовки, средством проверки инициативность и эмоциональной устойчивости спортсменов. (Приложение)

Раздел «Контрольные испытания»

Сдача контрольных нормативов. (Приложение №2)

Раздел «Соревнования»

Участие в соревнованиях и турнирах по боксу.

Учебный план – 3 год обучения

№	Разделы программы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	2	0
2.	Общая физическая подготовка	60	0	60
3.	Специальная физическая подготовка	52	2	50
4.	Технико-тактическая подготовка	46	6	40
5.	Спортивные и подвижные игры	36	-	36
6.	Контрольные испытания	4	0	4
7.	Соревнования	20	0	20
8.	Итоговое занятие	2	0	2
	ИТОГО:	222	10	212

Содержание программы

Раздел «Вводное занятие»

План работы на учебный год. Техника безопасного поведения на занятиях.

Бокс как вид спорта. Основы правильного питания юного боксера.

Раздел «Общая физическая подготовка».

Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Упражнения для развития мышц туловища.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Элементы акробатики. Гимнастические палки. Медицинболы. Упражнения на снарядах. Подвижные игры и эстафеты.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, теннис, ракетбол, волейбол, регби, футбол и др. Легкоатлетические упражнения.

Раздел «Специальная физическая подготовка».

Теория: Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Практика:

-упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке, "пуш- пуш", "бой петухов" и т.п.);

-метания толкания ядер, камней, медицинболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с "тенью";

-имитация ударов с эспандерами, амортизаторами, теннисными блоками; нанесение ударов кувалдой по наковальне (автопокрышке) различной высоты; выбрасывание рук с легкой штангой то груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги (второй конец фиксирования); нанесение ударов в утяжеленных перчатках;

-прыжки со скакалкой, передвижения и бой с "тенью" в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или на поясе;

-поднимание на носки, передвижения, приседания с партнером на плечах; передвижения с гирями (16-24 кг) в руках.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития равновесия.

Раздел «Технико-тактическая подготовка»

Теория: Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, "кросс" в голову, "хуки", апперкоты и т.п.) в защите от них.

Практика: Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары; серии приемных 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 в 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, защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноименной и разноименной ладоней на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом, удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую, трех и четырех ударные серии ударов 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 баз 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, трех и четырехударные серии боковых ударов и защиты от них подставками предплечий или "нырками".

Сочетание боковых и ударов снизу и защит от них: удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита под ставками предплечий, удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставкой предплечий разнотипные сочетания боковых 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, вперед, назад

удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперед 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 ладони, защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья; остановкой - наложением предплечья, "нырком", приседанием, комбинированная защита, комбинации из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, в туловище и голову; зашиты от них, трех и четырехударные 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.

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

Наступательные действия - атака, встречная и ответная контратака, нанесение у даров при отходе. Оборонительные действия - обеспечение надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.
Ведение условного боя со сменой дистанций. Овладение тактикой боя против боксеров различных стилей; нокаутера, темповика, игровика и боксера-левши.

Раздел «Контрольные испытания»

Сдача контрольных нормативов. (Приложение №3)

Раздел «Соревнования»

Участие в республиканских соревнованиях и турнирах по боксу.

Раздел «Итоговое занятие»

Итоговая аттестация.

Планируемые результаты обучения

Личностными результатами являются:

-Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации для спортивного результата, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

-Знание боксерских терминов: команды «Бокс», «Стоп», «Брейк».
-Понимание толкования замечаний судьи.
-Знать названий ударов.
-Умение использовать комбинации ударов в соревновательной деятельности.
-Выполнение спортивных разрядов.
-Участие в соревнованиях.

Форма аттестации / контроля

Для определения результативности личностного развития учащихся в течение обучения используются различные виды контроля: вводный, тематический, текущий, промежуточную и итоговую аттестацию. Целью педагогического контроля является выявление уровня полученных знаний, умений, навыков освоения программы. Контроль осуществляется путем использования педагогического наблюдения, диагностики. По мере поступления в объединение проводиться вводный контроль в виде беседы, в течение освоения программы – текущий контроль, в конце учебного года промежуточная аттестация. По окончанию обучения - итоговая аттестация.

(Оценочно-измерительные материалы см. Приложение №3).

Промежуточная аттестация занимающихся оценивает результаты тренировочной деятельности за год и включает в себя:

- Теоретические вопросы;
- ОФП, СФП (контрольные нормативы);
- Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Итоговая аттестация включает:

- Теоретические вопросы;
- ОФП, СФП (контрольные нормативы);
- Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Методическое обеспечение программы

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет обучения необходимо соблюдать рациональный режим, организовать врачебно–педагогический контроль за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха боксера является приобретенной фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании тренировочного процесса.

Система подготовки боксера представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные боксеры должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку: недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: 1. подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) введение в школу техники бокса;

9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: - разносторонняя физическая подготовка и развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр; применение различных подвижных и спортивных игр; включение комплекса специально– подготовленных упражнений, близких по структуре к боксу.

Особенности обучения: необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных частей; обучение проводить в облегченных условиях, перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Методика контроля: контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью контрольных нормативов в следующем порядке: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Врачебный контроль предусматривает: медицинское обследование перед соревнованиями; санитарно–гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой, обувью; контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях; используются контрольные соревнования.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Список литературы

1. Бокс. Правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г.
2. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
3. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное и допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
5. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
6. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
7. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
8. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М., ФиС, 1959.
9. Огуренков В.И. Левша в боксе. – М., ФиС, 1959.
10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., ФиС, 1979. дополнительная:
11. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М., ФиС, 1967. 12.Казаков М.Б. Врачебный контроль в боксе. – М., ФиС, 1957.
13. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М., ФиС, 1968.
14. Мураченков А.И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов. – М., ФиС, 1968.

Приложение №1

Техника безопасности

- Полная дисциплина в спортивном зале.
- Чёткое выполнение команд тренера.
- Обязательное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов.
- Использование спортивного инвентаря только в целях тренировки.
- Упражнения со спарринг-партнёрами выполнять в боксёрских перчатках.
- Упражнения с отягощениями выполнять с обязательной подстраховкой тренера или старшего товарища.
- Предельно внимательно и бережно относиться к спарринг-партнёрам.
- Одежда должна быть заправлена, обувь мягкая, шнурки завязаны.

Приложение №2

Основные положения правил соревнований

По возрасту участники соревнований делятся на:
•юношей (12 – 16 лет);
•юниоров (17 – 18 лет);
•взрослых (19 – 41 года).

Юношам и взрослым разрешается встречаться с боксёрами смежных возрастов. Перворазрядники могут боксировать с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса.

Экипировка боксёра. Боксёр надевает майку, трусы, закрывающие не менее половины бедра и имеющие на поясе не менее трёх резинок, носки, а также лёгкую обувь без каблуков. В экипировку боксёра входят капа, эластичные бинты, предохранительная раковина и защитный шлем, который надевается после представления боксёра зрителям и снимается сразу же после окончания боя до объявления победителя.

Боксёр обязан:
• выступать в опрятном и хорошо пригнанном костюме;
•иметь секунданта;
•перед началом первого раунда, а также после объявления результата боя обменяться с соперником рукопожатием; по сигналу судьи-хронометриста начинать бой, по команде рефери "Стоп!"
•прекращать, по команде рефери "Бокс!" возобновлять его, по команде "Брейк!" сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд; •во время перерывов между раундами должен находиться лицом внутрь ринга.

Весовые категории. Весовая категория, в которой может выступать боксёр, определяется тренером и врачом, о чём делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте боксёра. Запрещённые удары и действия Запрещается:
•наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтем, внутренней частью перчатки, ребром, наотмашь, после команды "Стоп!", а также в спину, по затылку, ниже пояса и с поворотом;
•производить опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки ниже пояса;
•разговаривать во время боя; вести пассивный или фиктивный бой

Приложение №3

Контрольные упражнении для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся в период проведения промежуточной и итоговой аттестации

1.Теоретические вопросы:

Высокий уровень - самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Средний уровень – в ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованы, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

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

Вопросы

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

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

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

Вопрос 4: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Вопрос 5: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Вопрос 6: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе? ***Вопрос 7:*** Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Вопрос8: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Вопрос 9: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи? ***Вопрос 10:*** Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Вопрос 11: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Вопрос 12: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Вопрос 13: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

Вопрос 14: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Вопрос 15: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой? ***Вопрос 16:*** Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Вопрос 17: Сколько длиться раунд в любительском боксе?

Вопрос 18: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

Вопрос 19: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Вопрос 20: Как называется в боксе резкий удар снизу - вверх?

(Ответы. Ответ 1: Нет. Ответ 2: Шаг назад. Ответ 3: Нет. Ответ 4: Нет. Ответ 5: Джеймс Браун Ответ 6: Из 3 раундов. Ответ 7: 3 минуты. Ответ 8: Да. Ответ 9: Да. Ответ 10: Гавана, Куба. Ответ 11: Удар гонга. Ответ 12: Секундант. Ответ 13: Нокаут. Ответ 14: Ринг. Ответ 15: Стоп. Ответ 16: Унция. Ответ 17: 3 минуты. Ответ 18: По весу. Ответ 19: Капа. Ответ 20: Апперкот.)

2. *Динамика физического развития занимающихся в группах общей физической подготовки с элементами бокса*

Группа – 1 год обучения	Группа – 2 год обучения	Группа – 3 год обучения
1. Бег 100 м - 14,5 с 2. Бег 800 м - 2 мин 40 с 3. Прыжки в длину с разбега - 4,00 м 4. Подтягивание на перекладине - 8 раз 5. Отжимание в упоре лежа - 10 раз 6. Толкание ядра 5 кг при массе тела боксера: - до 60 кг - 7,5 м - до 71 кг - 8,5 м - свыше 71 кг - 9,8 м	1.Бег 100 м - 14,0 с 2. Бег 1500 м - 6 мин 30 с 3. Прыжки в длину с разбега - 4,30 м 4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера: - до 60 кг - 10 раз - до 71 кг - 8 раз - свыше 71 кг - 6 раз 5. Отжимание в упоре лежа - 12 раз 6. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера: - до 60 кг - 6,50 м, 5,00 м - до 71 кг - 7,50 м, 5,50 м - свыше 71 кг - 8,50 м, 6,50 м Группы боксеров II разряда 1. Бег 100 м - 13,6 с 2. Бег 1500 м - 5 мин 10 с 3. Прыжки в длину с разбега - 4,50 м 4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера: - до 60 кг - 12 раз - до 71 кг - 10 раз - свыше 71 кг - 8 раз 5. Толкание штанги (60% от массы тела боксера) - На колич. раз 6. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера: - до 60 кг - 7,50 м, 5,50 м - до 71 кг - 8,50 м, 6,50 м - свыше 71 кг - 9,50 м, 7,50 м	1. Бег 100 м - 13,0 с 2. Бег 300 м (кросс) - 11,0 мин 3. Прыжки в длину с разбега - 4,80 м 4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера: - до 60 кг - 15 раз - до 71 кг - 12 раз - свыше 71 кг - 10 раз 5. Толкание штанги (60% от массы тела боксера) - на количество раз 6. Отжимание в упоре лежа - 25 раз 7. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера: - до 60 кг - 8,50 м, 6,50 м - до 71 кг - 9,00 м, 7,00 м - свыше 71 кг - 10,50 м, 8,00 м Примечание: в толкании ядра первыми показаны результаты для сильнейшей руки, вторыми — для более слабой.

2. Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера: какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

Приложение 4

Салки на ринге.

Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон.

Педагог вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Поединок продолжается один раунд (3 минуты), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новую пару. Касание лица штрафуются одним очком в пользу противника. При касании ногами расцеплять руки не разрешается.

Сто ударов в минуту.

Участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток. Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Педагог объявляет, сколько ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

Уверись от мяча.

Участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половины участников подходят к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены – 2 метра, между игроками – 3 метра. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого - теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не у успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко.

После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами. Стоящие впереди игроки входе поединка не должны сходить со своих мест.

Не коснись каната.

Педагог распределяет участников по парам. Игроки (3-4 пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию педагога ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг. Запрещаются

толчки на канат и нападения сзади. За это участники группового поединка также удаляются с ринга.

Загони в угол.

Игроки выстраиваются возле ринга. Педагог вызывает для поединка одну или две пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого на руки надеты перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока – загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом – при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении трех минут игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам 2 трехминуток подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.

Отбери мяч.

Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (6-8 человек), легкий набивной мяч и маска. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Игроки ногой передают мяч друг другу в любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 минут. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего.

Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий – отвечать на удары. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

Один против трех.

Три игрока в масках выходят на ринг. Они составляют одну команду. Три других (вторая команда) надевают на одну руку перчатку и остаются вне ринга. По сигналу педагога игрок в перчатке выходит на ринг и, боксируя одной рукой, старается нанести (в течение 2-ух минут) как можно больше ударов в голову игрокам в масках. После этого по сигналу эту же задачу старается выполнить второй, затем третий игрок. Игра заканчивается, когда все три игрока в перчатках побывают на ринге. После этого игроки в тройках меняются ролями и три двухминутных боя проводятся еще раз.

Побеждает тройка, опередившая по сумме ударов другую тройку игроков. Выявляется лучший боксер шестерки, которой нанес больше и пропустил меньше ударов.

Запрещается боксировать второй рукой. Игрокам в масках не разрешается наносить ответные удары.