

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Физкультурно – оздоровительный комплекс «Лазурный»
Чаплыгинского муниципального района Липецкой области**

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО ФОК «Лазурный»

Протокол № 11 от « 31 » августа 2023 г.



Приказ № 117 от « 1 » сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«БОКС»**

Возраст детей: от 6 до 18 лет
Срок реализации: 1 год обучения
Черешнев Алексей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Чаплыгин - 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа по боксу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта. Данная Программа – нормативно-правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с учетом Федерального стандарта по боксу, устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по боксу.

Программа предусматривает образовательную деятельность с детьми старшего дошкольного и обучающимися старшего возраста.

Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в том, что бокс является средством организации физической и интеллектуальной деятельности.

Особую актуальность бокс приобретает как средство профилактики от многих заболеваний. Программа направлена на патриотическое воспитание учащихся, профилактику асоциальных проявлений в молодежной среде и организацию содержательного досуга.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа охватывает всю систему подготовки боксеров, а именно: техническую, физическую, психическую, тактическую, теоретическую, воспитательную работу с юными боксерами; средства и методы восстановления их работоспособности; средства и методы контроля за состоянием спортсменов.

Цель программы – овладение основами технико-тактических приемов в боксе, повышение уровня общей физической подготовки.

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

1. Обучающие:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся

и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Отличительной особенностью данной программы является:

- экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно иметь перчатки, бинты и капу);
- высокая эмоциональность;
- постоянная динамика изменения тактической ситуации;
- высокая эмоциональность участников соревнований;
- зрелищность для болельщиков.

Адресат программы

Программа ориентирована на обучающихся 6-18 лет, которые изъявили желание заниматься боксом и имеют допуск к занятиям.

Объём программы – 144 часа.

Занятия в группе проводятся следующим образом:

2 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения и виды занятий

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое выстраивается по следующему плану:

-Разминка;

-Теоретическая подготовка – это введение в историю бокса, в основные понятия бокса, правила соревнований по боксу, основы знаний и влияния физических упражнений на организм и состояние здоровья занимающихся.

-Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивания, спортивные и подвижные игры, элементы других видов спорта; воспитание и развитие физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

-Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями в боксе. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

-Техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Основные *способы и формы работы* с учащимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

- Фронтальная – наиболее часто используется в вводной и заключительной части при выполнении несложных двигательных действий. В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся.
- Поточная – при поточном способе занимающиеся, выполняя упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них.
- Групповая – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль за деятельностью всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание.
- Индивидуальная – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубленного освоения учебного материала.
- «Круговая тренировка» - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных спортсменов на занятиях, обеспечивающих высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков.

Сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Планируемые результаты

К концу обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

Учебный план

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап	
	Количество часов в год	
Теоретическая подготовка	6	
Общая физическая подготовка	60	
Специальная подготовка	44	
Избранный вид спорта		
Техническая и психологическая подготовка	30	
Аттестация: промежуточная, итоговая	2	

Участие в соревнованиях	2
Общее количество часов в год	144

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

1. Продолжительность учебного года в ФОК:
Начало учебного года – 1 сентября 2023 года
Окончание учебного года – 31 мая 2024 года
Количество учебных недель – 36 недель.
Комплектование групп обучения с 01 по 15.09.2023 года.
2. Количество учащихся в группе – 10-15 человек.
3. Регламент образовательного процесса: 4 часа в неделю (144 час. в год).
4. Продолжительность занятий.
Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ФОК в свободное от занятий в общеобразовательных учреждениях время, включая учебные занятия в субботу. Занятия начинаются не ранее 14.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.
5. Продолжительность занятий – 2 академических часа.
6. В целях недопущения перегрузок и сохранения здоровья детей между занятиями групп вводятся обязательные перерывы продолжительностью 15 минут, между каждым академическим часом перерыв не менее 10 минут. В ходе занятий используются элементы здоровьесберегающих технологий.
7. Промежуточная аттестация учащихся проводится на последних занятиях по завершении каждого курса учебного плана.
8. В случае производственной необходимости, допускается работа учреждения в праздничные дни.
9. ФОК организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Основная формы работы с учащимися: групповая.
Периодичность проведения родительских собраний:
- организационное собрание - сентябрь;
- итоговое собрание – май;
- индивидуальные встречи – в течение года.

Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.
7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м,

Упражнения для развития специальной выносливости.

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.

- упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в

наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

Технико-тактическая и психическая подготовка

Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинаться с первых занятий. Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Ринг боксерский
2. Боксерские груши
3. Боксерские перчатки
4. Боксерские шлемы
5. Гантели
6. Гимнастическая стенка
7. Гимнастическая скамейка
8. Гимнастические маты
9. Гонг
10. Секундомер
11. Канат
12. Набивные мячи
13. Скакалки

Методические рекомендации

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям

(общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики)												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+			
Мышечная масса							+	+	+	+			
Быстрота				+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+			
Сила								+	+		+	+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+						+	+	+
Анаэробные возможности											+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+							+	+
Координационные способности				+	+	+	+						+
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

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

Система контроля и зачетные требования

Упражнения	6-9 лет	10-14 лет	15-18 лет
Бег 30 м (сек)	8,4 и мен.	7,2 и мен.	5,8 и мен

Челночный бег 3x10 м (сек)			
Прыжок в длину с места (см)	100 и бол.	140 и бол.	200 и бол.
Подтягивание из виса на перекладине	1 и бол.	2 и бол.	3 и бол.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация обучающихся проводится в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится 2 раза: в начале и середине учебного года. Итоговая аттестация проводится по завершении обучения – 1 раз в год после освоения программы.

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования с высшим педагогическим образованием и необходимым уровнем квалификации, учитывающий возрастные и индивидуальные особенности детей.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивно – оздоровительной секции проводится в соответствии с планом работы. Выявление и развитие спортивных способностей учащихся, воспитание активной гражданской позиции, чувство ответственности способствуют конкурсы, соревнования, спортивные фестивали, в которых принимают участие учащиеся объединения.

Сотрудничаем с образовательными, информационными и культурными учреждениями города и района, средствами массовой информации. Публикуем фотографии в районной газете «Раненбургский вестник». Учащиеся объединения принимают активное участие в районных культурно-массовых и спортивных мероприятиях, которые проводит комитет образования, администрация города и района. Общественно-полезная работа проводится на протяжении всей деятельности. Систематически проводим велопробеги и экскурсии в природу.

Систематически проводим профилактическую работу о вредных привычках и организовываем мероприятия по здоровому образу жизни учащихся.

Для духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, главным является нравственный пример педагога, моральные нормы, которыми он руководствуется в своей профессиональной деятельности и жизни, его отношение к своему педагогическому труду, к ученикам, коллегам.

Работа с родителями

1. Проводить индивидуальные встречи и беседы.
2. Организовывать и проводить выставки, показательные выступления учащихся для родителей.
3. Проводить родительские собрания 2 раза в год.
4. По желанию родителей возможность присутствовать на занятиях объединения.

Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24.12.2020 № 44". Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Устав МБУ ДО ФОК «Лазурный».
6. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В.;
7. Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005;
8. Батлер Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992;
9. Градополов К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1956;
10. Градополов, К.В. Бокс / К.В. Градополов. -М.: ФиС, 1965;
11. Денисов Б.С. Техника основы мастерства в боксе / Б.С. Денисов. -М.: ФиС, 1957;
12. Джераян Г.О. Совершенствование техники и тактики боксера / Г.О. Джераян; М.: ФиС, 1955;

Перечень Интернет-ресурсов:

1. allboxing.ru
2. www.boxnews.com.ua
3. www.boxing-fbr.ru
4. www.championat.com/boxing
5. pro-box.ru
6. fightnews.ru

7. www.vringe.com
8. www.gorodokboxing.com
9. boxing.ru
10. www.uaboxing.com

Программно - методическое обеспечение

Методическое обеспечение:

Рабочая программа «Бокс»

Рабочая программа «БОКС»

Задачи, которые необходимо выполнить, для достижения поставленной цели:

2. *Обучающие:*

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение основами технических элементов и тактических приемов в боксе, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории развития бокса в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики бокса;
- изучение правил игры бокса и порядок проведения соревнований.

Оздоровительные:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости, координации движений);
- повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний.

Воспитательные:

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.);
- воспитание позитивных межличностных отношений в коллективе, уважение к сопернику (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.).

Планируемые результаты

К концу обучения, занимающиеся должны:

- овладеть основами технических и тактических приемов в боксе;
- должны демонстрировать в бою и в специальных упражнениях владение ударной техникой и защитными действиями;
- должны показывать оптимальные результаты в тестировании двигательных способностей, соответствующие их возрастным нормам.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№		Тема
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2	Краткий обзор развития бокса	История формирования бокса. Сведения о развитии бокса. Лучшие спортсмены школы, участие Российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма.	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление к мышцам.
4	Общие понятия о гигиене.	Гигиенические требования к занимающимся. Личная и общественная гигиена. Гигиена мест занятий. Причина травм. Предупреждение травм.
5	Основы требований безопасности.	Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях боксом. Правила поведения при пожаре, угрозе террористических актов. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Форма боксера, правила ухода за ними.
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Знание и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮСШ.
7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал боксера: удары. Терминология бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП)

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м,

Упражнения для развития специальной выносливости.

- продолжительные бои с тенью; бой с тенью с короткими паузами между раундами (3-7 раунда), упражнения на легких и тяжелых снарядах.

- упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях; покачивания в выпаде, шпагат; различные вращения и наклоны туловища. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в

наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные так и серии ударов.

Технико-тактическая и психическая подготовка

Основными принципами работы тренера на данном этапе являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Наиболее эффективные упражнения (в порядке повышения сложности):

- разучивание, освоение боевой стойки и передвижений;
- имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них;
- применение изученного материала.

Воспитание дисциплинированности следует начинаться с первых занятий. Психологическая подготовка на данном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения Занятия		Краткое содержание занятия	Количество часов
	План	Факт		
1			Теоретическая подготовка. Значение физической культуры для укрепления здоровья, всестороннего физического развития.	1
2			Теоретическая подготовка. Краткий обзор развития бокса.	1
3			Теоретическая подготовка. Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие понятия о гигиене.	1
4			Теоретическая подготовка. Основы требований безопасности.	1
5			Теоретическая подготовка. Общие понятия о технике бокса. Правила соревнований.	1
6			Теоретическая подготовка. Воспитательное значение обучения.	1

7			ОФП. Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, во фланг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте и в движении.	1
8			ОФП. Ходьба и бег в различном темпе и направлении.	1
10			Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, из различных исходных положений.	1
11			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений.	1
12			Общеразвивающие упражнения. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания.	1
13			Общеразвивающие упражнения. Висы и упоры.	1
14			Общеразвивающие упражнения. Повороты туловища в стороны (плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны).	1
15			Общеразвивающие упражнения Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе, в стороны.	1
16			Общеразвивающие упражнения. Махи ногами в различных плоскостях. Выпады, приседания.	1
17			Общеразвивающие упражнения. Прыжки на двух, одной ноге, попеременно, с поворотами, в приседе и т.п.	1
18			Использование универсальных тренажеров для развития и укрепления различных мышечных групп.	1
19			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
20			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
21			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
22			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
23			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
24			Упражнения для комплексного развития качеств.	1
25			Упражнения для комплексного развития	1

		качеств.	
26		Упражнения для комплексного развития качеств.	1
27		Упражнения для развития силы.	1
28		Упражнения для развития силы.	1
29		Упражнения для развития силы.	1
30		Упражнения для развития силы.	1
31		Упражнения для развития силы.	1
32		Упражнения для развития силы.	1
33		Упражнения для развития быстроты.	1
34		Упражнения для развития быстроты.	1
35		Упражнения для развития быстроты.	1
36		Упражнения для развития быстроты.	1
37		Упражнения для развития быстроты.	1
38		Упражнения для развития быстроты.	1
39		Упражнения для развития быстроты.	1
40		Упражнения для развития гибкости.	1
41		Упражнения для развития гибкости.	1
42		Упражнения для развития гибкости.	1
43		Упражнения для развития гибкости.	1
44		Упражнения для развития гибкости.	1
45		Упражнения для развития гибкости.	1
46		Упражнения для развития ловкости.	1
47		Упражнения для развития ловкости.	1
48		Упражнения для развития ловкости.	1
49		Упражнения для развития ловкости.	1
50		Упражнения для развития ловкости.	1

51		Упражнения для развития ловкости.	1
52		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
53		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
54		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
55		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
56		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
57		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1
58		Упражнения для развития общей выносливости.	1
59		Упражнения для развития общей выносливости.	1
60		Упражнения для развития общей выносливости.	1
61		Упражнения для развития общей выносливости.	1
62		Упражнения для развития общей выносливости.	1
63		Упражнения других видов спорта: футбол, баскетбол, ручной мяч.	1
64		Элементы акробатики и гимнастики.	1
65		Подвижные игры.	1
66		Эстафеты.	1
67		Промежуточное тестирование.	1
68		СФП. Бег с низкого старта на 15 м и 30 м	1
69		СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
70		СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
71		СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
72		СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
73		СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
74		СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
75		СФП. Продолжительные бои с тенью.	1
76		СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
77		СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
78		СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1

79		СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
80		СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
81		СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
82		СФП. Бой с тенью с короткими паузами между раундами.	1
83		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
84		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
85		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
86		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
87		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
88		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
89		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
90		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
91		СФП. Упражнения на легких и тяжелых снарядах.	1
92		СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
93		СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
94		СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
95		СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
96		СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
97		СФП. Различные маховые движения руками в сагиттальной и фронтальной плоскостях.	1
98		СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
99		СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
100		СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
101		СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
102		СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
103		СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
104		СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
105		СФП. Покачивания в выпаде. Шпагат.	1
106		СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1

107		СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
108		СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
109		СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
110		СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
111		СФП. Различные вращения и наклоны туловища.	1
112		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
113		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
114		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
115		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
116		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
117		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
118		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
119		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
120		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
121		СФП. Упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», Выполняемые как одиночные, так и серии ударов.	1
122		Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
123		Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
124		Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
125		Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
126		Разучивание боевой стойки и передвижений.	1
127		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
128		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
129		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1

130		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
131		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
132		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
133		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
134		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
135		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
136		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
137		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
138		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
139		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
140		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
141		Имитация выполнения прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.	1
142		Итоговое тестирование.	1
143		Соревнования.	1
144		Соревнования.	1

Прошнуровано, пронумеровано,
заверено подписью и
скреплено печатью 25 листов
Директор МБУ ДО ФСК «Лазурный»
Свиридов В. А.

