

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско - юношеская спортивная школа  
Камешкирского района»

Рассмотрено:  
на заседании Трудового коллектива  
протокол №5 от 30.08.2017 г

Утверждаю:  
директор МБУ ДО  
«ДЮСШ Камешкирского района»



Н.Г.Макарова

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Бокс»**

Направление: физкультурно-спортивное  
Возраст детей: с 8 лет  
Срок реализации: 6 лет

Составитель  
дополнительной общеразвивающей  
программы:  
тренер-преподаватель  
Видинеев Евгений Николаевич

с.Русский Камешкир  
2017 год

## Информационная карта

№	Название раздела	Данные
1	Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа Камешкирского района»
2	Адрес учреждения	442450 Пензенская область Камешкирский район с. Русский Камешкир ул. Коммунальная, 10 А
3	Сведения о составителе	Видинеев Евгений Николаевич тренер-преподаватель образование – высшее педагогическое категория – высшая адрес: 442450 Пензенская область Аненниковский р-н, с.Аненнково, ул. Рабочая, д.28 кв.3
4	Сведение о секции	секция «Бокс»
5	Полное название программы	«Бокс»
6	Возраст учащихся	8- 18лет
7	Срок реализации	6лет
8	Кол-во групп	2 группы
9	<b>Основные характеристики Программы</b>	
9.1	Направленность	физкультурно-спортивная
9.2	Тип	модифицированная
9.3	По форме организации деятельности	групповая (парная, индивидуальная)
9.4	По уровню освоения	1 год - познавательный 2 год - формирование умений и навыков 3-5год - совершенствование умений и навыков 6год - совершенствование уровня мастерства
9.5	По масштабу осваиваемого образовательного пространства	муниципальное
9.6	По образовательной области	физкультурно - массовое
9.7	По целевым установкам	развивающая, стремление к достижению целей в области общей физической подготовки
10	Сведения об участии в сетевом взаимодействии	

## Пояснительная записка

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту (2005), издательство «Советский спорт». При составлении программы использовались: государственная типовая программа, утвержденная комитетом по ФКиС СССР (1966); программа для ДЮСШ по боксу (1966), нормативные документы Государственного комитета РФ по ФКиС (приказ Госкомспорта РФ №390 от 28 июня 2001 года), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В отличие от ранее изданных программ, в данной программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса по г/о, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для СОГЮ ГНП, для УТГ.

При спортивных школах могут быть созданы СОГ. Численный состав занимающихся, объем УТ работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в СОГ устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

**Основные задачи СО этапа** – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоения техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий спортом.

**Основные задачи этапа НП** – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, ОФП и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**В УТГ** задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДЮСШ - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей России.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивная школа открывает в установленном порядке спортивные, СОЛ с круглосуточным или дневным пребыванием.

Основными формами УТ процесса являются: групповые УТ и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и УТ сборах; инструкторская и судейская практика учащихся.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в ДЮСШ в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейско-инструкторской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

Настоящая программа состоит из двух частей.

**Первая часть программы** – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, ОФП, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по г/о для каждого этапа многолетней подготовки.

Особое внимание уделено контрольно-переводным и квалификационным нормативам по г/о.

**Вторая часть программы** – методическая, которая включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению УТ занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки – этап НП, УТ этап и этап СС

Численный состав занимающихся, объем УТ работы в устанавливается в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Максимальный состав групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил ТБ на УТ занятиях. Возраст занимающихся в от 8 до 18 лет.

Критерии оценки деятельности ГНП:

- Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- Уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

В ГНП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 8-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатора. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления в УТГ.

Группы УТ формируются из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по г/о в УТГ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учащиеся СОГ допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

### **Минимальный возраст зачисления учащихся в спортивную школу по этапам подготовки**

Вид спорта	Этапы подготовки					
	Начальной подготовки		Учебно-тренировочный			Спортивного совершенствования
Бокс	ГНП 1	ГНП 2	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	ГСС
	8-9	10-11	12-13	14-15	15-16	17-18

### **Формула боя в соревнованиях**

Возраст	Разряд	Формула боя
Юноши 12-14 лет	Новички и 3-й разряд	3 раунда по 1 минуте
	1 и 2 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши 15-16 лет	Новички	3 раунда по 1 минуте
	2 и 3 разряд	3 раунда по 1,5 минуты
Девушки и женщины	1 разряд и выше	3 раунда по 2 минуты
	Новички	3 раунда по 1,5 минуты
Юниоры и взрослые	2 и 3 разряд	3 раунда по 2 минуты



1.	Общая физическая подготовка	98	150	196	196	244	244
2.	Специальная физическая подготовка	72	109	144	144	178	178
3.	Техническая подготовка	23	33	45	45	55	55
4.	Тактическая подготовка	23	33	45	45	55	55
5.	Теоретическая подготовка	2	4	5	5	6	6
6.	Контрольные нормативы	4	4	6	6	8	8
7.	Участие в соревнованиях по календарному плану	2	3	5	5	8	8
8.	Инструкторская и судейская практика	2	3	5	5	8	8
9.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	5	8	8
	<b>Общее количество часов</b>	<b>228</b>	<b>342</b>	<b>456</b>	<b>456</b>	<b>570</b>	<b>570</b>

### Контрольные нормативы по ОФП для ГНП

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48кг	Средние веса 50-64кг	Тяжелые веса 66-св. 80кг
Бег 30м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000м (м)	14,55	14,33	15,17
Прыжок в длину с места (см)	183	190	195
Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	40	43	35

### Приемные нормативы для зачисления на УТ этап

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48кг	Средние веса 50-64кг	Тяжелые веса 66-св. 80кг
Бег 30м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 3000м (м)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со

свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах НП и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес ОФП и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

### **Этап начальной подготовки**

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

1. подвижные игры и игровые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и пр.);
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. метание (легкоатлетических снарядов, набивных и 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.

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

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, потому что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе начальных занятия спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются у мальчиков 11-13 лет, у девочек- 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап Н.П.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки(подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование(2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное положение- допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Программа соревнований , их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

### **Учебно- тренировочный этап**

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

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

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

Основные средства тренировки:1) общеразвивающие упражнения;2) комплексы специально подготовленных упражнений;3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;4) комплексы



специальных упражнений из арсенала бокса;5) упражнения со штангой;6) подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала.

Методика контроля. Контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Теоретическая подготовка имеет большое значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия свои и соперника. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

### Тематический план по теоретической подготовке

№ п/п	Разделы программы	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы			Группа спортивног о совершенствования
		ГНП 1	ГНП 2	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	ГСС
1	Физкультура и спорт в РФ			1	1	1	1
2	Развитие вида спорта в России и за рубежом			1	1	1	1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся		1				
4	Гигиенические знания и навыки.	1	1				

	Закаливание. Режим, питание спортсмена						
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж			1	1	1	1
6	Физические основы спортивной тренировки			1		1	1
7	Общая и специальная физическая подготовка			1	1	1	1
8	Формирование здорового образа жизни		1				
9	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании		1				
10	Морально-волевая подготовка				1	1	1
11	Место занятий. Оборудование и инвентарь	1					
	<b>Итого часов</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>

Волевые качества боксера- настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность- в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

## **Программный материал** **ГПП - 1 г/о**

### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксеров.**

1. Положение кулака.
2. Учебная стойка.
3. Передвижения в учебной стойке.
4. Имитация прямых ударов в учебной стойке.

5. Боевая стойка.
6. Упражнения в боевой стойке.
7. Техника передвижения.
8. Защита подставкой.
9. Изучение прямых ударов в боевой стойке.
10. Боевые дистанции.
11. Защита сведением рук.
12. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.
13. Прямые удары в туловище и защиты подставкой.
14. Защиты отбивами.
15. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках.
16. Защиты отклонами.
17. Контратаки одиночными ударами.
18. Повторные и двойные удары в голову и туловище.
19. Финты и ложные действия.
20. Комбинации из трех-четырех прямых ударов.
21. Защиты уходом и отходом.
22. Защита «сайдстеп».
23. Условные бои.
24. Защиты уклонами.
25. Контратаки двойными ударами.
26. Контратаки сериями ударов.
27. Удары снизу и защиты от них.
28. Комбинации из ударов снизу.
29. Удары сбоку и защиты от них.
30. Комбинации из ударов снизу и сбоку.
31. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.
32. Вольные бои и спарринги.

## **ОФП**

1. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.
2. Растягивание.
3. Упражнение на расслабление.
4. Гимнастика.
5. Упражнения с набивным мячом.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Упражнения с теннисными мячами.
8. Атлетическая гимнастика.
9. Легкая атлетика.
10. Плавание.
11. Эстафеты и подвижные игры.

## **СФП**

1. Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
2. Упражнения со скакалкой.
3. Бой с тенью.
4. Имитация боевых действий.

## **Теория**

1. Бокс как вид спорта, история развития.
2. Гигиена, режим, закаливание, питание.
3. Краткие введения о строении и функциях организма.
4. Основы спортивной тренировки.
5. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.
6. Правила и судейство на соревнованиях.

## **ГНП – 2 г/о**

### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.**

1. Упражнения в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.
3. Техника передвижения.
4. Одиночные прямые удары.
5. Защиты при помощи рук.
6. Защиты при помощи туловища.
7. Защиты при помощи ног.
8. Одиночные удары снизу.
9. Одиночные удары сбоку.
10. Повторные и двойные удары.
11. Встречные удары.
12. Серии ударов.
13. Комбинированные защиты.
14. Защиты нырками.
15. Простые контратаки.
16. Встречные контратаки.
17. Комбинированы контратаки.
18. Боевые дистанции.
19. Условные бои.
20. Вольные бои.

### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Упражнения с предметами.
4. Упражнения на расслабление.
5. Гимнастика и акробатика.
6. Плавание.
7. Эстафеты и подвижные игры.
8. Спортивные игры.
9. Общеразвивающие упражнения.
10. Растягивание.

### **СФП**

1. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения с теннисными мячами.
3. Упражнения на боксерских снарядах.
4. Упражнения с кувалдой.
5. Удары с отягощениями.
6. Упражнения со скакалками.
7. Бой с тенью.
8. Имитация боксерской техники.

### **Теория**

1. Гигиена, режим, питание.
2. Краткие сведения о строении и функциях организма.
3. Основы спортивной тренировки.
4. Правила и судейства соревнований.
5. Разбор боев.
6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

## **УТГ - 1 г/о**

## **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера.**

1. Повторение дальнейшего совершенствование ранее усвоенных технико-тактических действий и противодействий на дальней и средней дистанции.
2. Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.
3. Встречные контратаки.
4. Ответные контратаки.
5. Удары снизу и защиты от них.
6. Удары сбоку и защиты от них.
7. Комбинации ударов (простые).
8. Комбинации ударов (сложны).
9. Защиты.
10. Передвижения.
11. Ближний бой; вход, выход; развитие атак в ближайшем бою.
12. Защита сближением.
13. Простые атаки и контратаки.
14. Повторные атаки.
15. Условные бои.
16. Большие Бои и спарринги.

## **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Растягивание.
4. Упражнения с предметами.
5. Упражнения на расслабление.
6. Гимнастика и акробатика.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Эстафеты и подвижные игры.
9. Спортивные игры.
10. Упражнения для коррекции зрения.
11. Дыхательная гимнастика.

## **СФП**

1. Упражнения с набивными мячами.
2. Упражнения с отягощениями.
3. Упражнения с теннисными мячами.
4. Упражнения с кувалдой.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Бой с тенью.
7. Имитация боксерской техники.
8. Упражнения на боксерских снарядах.

## **Теория**

1. Гигиена, режим, питание.
2. Спортивная физиология.
3. Основы спортивной тренировки.
4. Правила и судейство соревнований.
5. Разбор боев.
6. Основы спортивного массажа и самомассаж.

## **УТГ – 2 г/о**

## **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

1. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий.

2. Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защиты от них.
3. Защиты при помощи рук.
4. Защиты при помощи туловища.
5. Защиты при помощи ног.
6. Защита разрывом дистанции.
7. Защита сближением.
8. Ближний бой.
9. Передвижения.
10. Простые атаки, контратаки.
11. Сложны атаки.
12. Повторные контратаки.
13. Встречные контратаки.
14. Условные бои.
15. Вольные бои и спарринги.

### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Упражнения на расслабление.
10. Плавание.
11. Подвижные и спортивные игры.

### **СФП**

1. Упражнения на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.

### **Теория**

1. Основы спортивной тренировки.
2. Спортивная физиология.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Разбор боев.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

### **УТГ – 3 г/о**

### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

1. Простые атаки и контратаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Отработка различных комбинаций ударов и защит.
5. Простые защиты.
6. Комбинированные защиты.
7. Передвижения.

8. Тактика боя, различные манеры поведения.
9. Ближний бой.
10. Встречные контратаки.
11. Ответные контратаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.

### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.
3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

### **СФП**

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Бой с тенью.
4. Упражнения с теннисными мячами.
5. Упражнения с набивными мячами.
6. Упражнения с отягощениями.
7. Имитация боксерской техники.
8. Психо-мышечная тренировка.

### **Теория**

1. Основы спортивной тренировки.
2. Различные манеры ведения боя.
3. Разбор боев.
4. Врачебный контроль, самоконтроль.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

### **ГСС**

#### **Изучение и совершенствование технико-тактических действий боксера**

1. Простые атаки.
2. Сложные атаки.
3. Повторные атаки.
4. Ответные контратаки.
5. Встречные контратаки.
6. Ближний бой.
7. Защиты.
8. Передвижения.
9. Тактика боя, различные манеры ведения боя.
10. Индивидуальная обработка различных комбинаций.
11. Условные бои.
12. Вольные бои и спарринги.

### **ОФП**

1. Легкая атлетика.
2. Силовая подготовка.

3. Гимнастика, акробатика.
4. Общеразвивающие упражнения.
5. Упражнения с предметами.
6. Растягивание.
7. Корреляция зрения.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Спортивные и подвижные игры.
10. Плавание.

### **СФП**

1. Упражнение на снарядах.
2. Упражнения с кувалдой.
3. Упражнения со скакалкой.
4. Бой с тенью.
5. Упражнения с теннисными мячами.
6. Упражнения с набивными мячами.
7. Упражнения с отягощениями.
8. Имитация боксерской техники.
9. Психо-мышечная тренировка.

### **Теория**

1. Основы спортивной тренировки.
2. Различные манеры ведения боя.
3. Разбор боев.
4. Врачебный контроль, самоконтроль.
5. Правила и судейства соревнований.
6. Массаж и самомассаж.

## **Л и т е р а т у р а**

1. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДСШ. Москва. 1960
2. Клевенко В. М. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1966
3. Огуренков В. И. Бокс. Программа для ДЮСШ. Москва. 1971
4. Бутенко Б. И., Дегтярев И. П. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. Москва. 1985
5. Акопян А. О., Калмыков Е. В. и др. Бокс. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Москва. 2005
6. Виноградов А. И. Методы организации занятий и система обучения приемам и боевым действиям боксеров-новичков. Ленинград. 1981
7. Булычев А. Учебное пособие по боксу для начинающих. Москва. 1972
8. Щитов В. Бокс для начинающих. Москва. 2001
9. Никифоров Ю. Б., Викторов И. Б. Построение и планирование тренировки в боксе. Москва. «ФиС». 1978
10. Огуренков Е. И. Ближний бой в боксе. Москва. «ФиС». 1969
11. Волков В. М., Филин В. П. Спортивный отбор. Москва. «ФиС». 1983
12. Единая Всероссийская спортивная квалификация. Москва. «Советский спорт». 2002
13. Бокс. Правила соревнований. Москва. «ФиС». 1982



