подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru, C=RU, S=РМЭ, L=Волжск, O=МУ ДО ЦРФКС, CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:31:33+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г.ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от « 26» августа 2026г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от « 26» августа 20 26 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БОКС. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ»

ID программы: 10434
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: углубленный
Программа рассчитана на обучающихся 16-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Объем за весь период обучения: 84 часа
Разработчики программы:
Якупов Марат Рашидович, тренер-преподаватель отделения по боксу МУ ДО ЦРФКС»
Белоусова Ольга Юрьевна, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск

2026 год

РАЗДЕЛ 1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Совершенствование техники и тактики» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования. Программа разрабатывалась в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки РФ и методическими рекомендациями по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки Республики Марий Эл.

Бокс - мужественный и увлекательный вид спорта. Как вид спорта бокс представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Путь боксёра от новичка до мастера спорта – это сложный многолетний процесс развития и совершенствования физических качеств, волевых способностей, технического мастерства и тактики ведения боя.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Совершенствование техники и тактики» по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Структура многолетнего процесса подготовки спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время, в условиях недостатка двигательной активности учащихся. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, прививают любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

Данная индивидуальная программа составлена для обучающихся отделения «бокс» Бурганова Х. и Буристрова В.

Программа «Бокс. Совершенствование техники и тактики» разработана с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и ориентирована на повышение уровня технико-тактической подготовленности обучающихся, улучшение спортивных результатов в соревнованиях различного уровня.

Применение индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе боксеров позволяет оптимизировать объем и интенсивность физической нагрузки во время тренировок.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс. Совершенствование техники и тактики» предназначена для обучающихся отделения «бокс» Бурганова Х. и Буристрова В. Возраст обучающихся 16 лет.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения очная.

Уровень программы: углубленный.

Особенности организации образовательного процесса

Основными формами занятий являются:

- учебные занятия: индивидуальные;
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;

- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Режим занятий

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

В учреждении организуется работа с юными спортсменами в течение календарного года. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели (в неделю проводятся 2 занятия по 1 часу).

.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель данной программы: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи:

Обучающие:

- продолжить обучение и совершенствование техники;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;
- продолжить обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки.

Развивающие:

- развивать основные физические качества, посредством расширения функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию тактических навыков и умений вести бой.
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность.

Воспитательные:

- воспитывать быстроту движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- постепенно подводить спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенно подводить к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;

1.3. Объем программы.

Общий объем программы за 1 год обучения составляет 84 часа. Программа рассчитана на 42 учебные недели, летний период работа по индивидуальному плану. Режим тренировочной работы составляет 2 часа в неделю – 2 занятия по 1 часу).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические занятия:

Тема. 1. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Тема 2. Общая характеристика техники и тактики боя. Техника нападения. Удары. Техника защиты. Тактические действия.

Тема 3. Анализ соревновательной деятельности. Разбор боев основных соперников и установки перед соревнованиями.

Тема 4. Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Формы контроля: текущий контроль, опрос.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия:

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Требования к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Практические занятия:

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

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 утяжелённой обуви и сразу без неё. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек. через 30 сек. работы в спокойном темпе. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

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

Упражнение для развития гибкости

Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепторами кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо».

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия:

Специальная физическая подготовка как основа развития специальных физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Спортивная форма, способы её достижения и поддержания. Предсоревновательная подготовка.

Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства боксёров.

Особенности проявления волевых качеств боксёров с эмоциональной устойчивостью. Методы и средства развития волевых качеств; индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Практические занятия:

Основными средствами специальной физической подготовки спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

Специально-подготовительные упражнения обязательно имеют сходство с соревновательными по структуре движения или его отдельных фаз, по зоне мощности и т. п. В этой группе упражнений выделяют подводящие упражнения, с помощью которых осваивается одна или несколько фаз соревновательного упражнения, а также развивающие, способствующие воспитанию физических способностей, которые требуются для обеспечения высокого результата в избранном виде спорта.

К *соревновательным упражнениям* относятся собственно соревнования, т. е. упражнения, по качеству выполнения которых в ходе состязаний определяется спортивный результат, а также такие соревновательные упражнения, когда спортсмены соревнуются, выполняя одно или несколько соревновательных двигательных действий, направленных на воспитание именно заданного специального физического качества.

Специальная физическая подготовка развивает основные необходимые в данном виде спорта навыки и способности.

К специальным упражнениям боксеров можно отнести следующие упражнения:

Бег в "рваном темпе"

В первом приближении это означает, что на дистанции 3-10 км чередуются отрезки быстрого бега и спокойной ходьбы. Например: километр бежите в свободном темпе, 200 метров ускорение, потом плавно переходите на ходьбу. Вариантов может быть масса. Главное "рваный темп". Ведь в боксе поединок проходит в темпе, который трудно предугадать, поэтому спортсмен должен быть готов к изменению ритма. Во время ходьбы можно выполнять определенный комплекс упражнений (махи руками и ногами, наклоны, выпады и т.п.).

Спортивные игры

Любой вид активности положительно влияет на организм. Спортивные игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Разнообразие естественных движений, в большинстве случаев на свежем воздухе, способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха. Так же, большинство подвижных игр по характеру движений схожи с боксов: резкие ускорения, перемещения, сопротивление противника и т.д.

Борьба

Борьба полезна для всех единоборцев без исключения. В ходе борьбы укрепляются суставы, развивает плечевой пояс, увеличивается быстрота движений.

Гимнастика

Способствует развитию гибкости, совершенствованию двигательных способностей, развитию силы и чувства равновесия.

Плавание

Плавание разными стилями благоприятно влияет на здоровье, развивают верхний плечевой пояс, вырабатывает свободу движений. Так же плавание имеет и огромное антистрессовое значение в подготовке боксера.

Упражнения с отягощениями

К отягощениям относятся штанги, гантели и другие предметы. Кроме общего развития мышечной системы, увеличения массы, эти упражнения имеют ряд полезных особенностей. Доказано, что упражнения с небольшими отягощениями способствуют развитию силовой выносливости и быстроты. Например, для отработки ударов используются небольшие гантели весом от 0,5 кг до 3 кг в зависимости от уровня спортсмена. В этом случае наибольшую эффективность имеет чередование упражнений с гантелями и упражнений без них. Так, если необходимо отработать связку то чередуются раунды: 2-3 минуты с гантелями, 2-3 минуты без. Так повторяется 3-5 раз. Тоже самое можно проделывать с упражнением "бой с тенью".

Упражнения с набивным мячом (медицинбол)

Выполняются сидя, стоя и в движении. Развивают скоростную выносливость и умение резко напрягать нужные группы мышц и расслаблять и после снятия нагрузки.

Также к специальным упражнениям относятся и упражнения на снарядах: мешках, лапах грушах.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Технико-тактическая подготовка.

Теоретические занятия:

Тактическая подготовка.

Общая характеристика тактики в бою. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические основы боя. Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Собственные средства тактики: финты, маневрирование, манёвры, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. Наступательные и оборонительные действия боксёров. Тактическая характеристика боя на дальней дистанции. Тактическая характеристика боя на средней дистанции. Тактическая характеристика боя на ближней дистанции. Тактическая организация боя: планирование и ведение боя. Индивидуальная манера ведения боя. Особенности ведения боя против боксёра - левши. Место, содержание и методы тактической подготовки боксёров на различных этапах их обучения и тренировки.

Техническая подготовка.

Общая характеристика техники бокса. Основные положения боксёра, учебная фронтальная стойка, боевая стойка, передвижения по рингу, боевые дистанции, удары, защиты, контрудары. Классификация боксёрских ударов и их терминология. Биомеханика - основа боксёрского удара. Комбинации и серии из боксёрских ударов. Защиты и их классификации. Биомеханика - основа защиты боксёра. Факторы, влияющие на успех в бою. Передвижения боксёра - основа успеха нападения и защиты. Контрудары и их значение в современном бою. Каждая защита - основа для активных контратакующих действий. Ответные и встречные контратакующие действия. Особенности боя против боксёра - левши.

Практические занятия:

Совершенствование ударов:

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более

ударов с определённым чередованием рук.

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий. Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

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

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Психологическая подготовка

Теоретические занятия:

Основные методы развития волевых качеств, совершенствование психологической подготовки боксеров в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие в связи с перенесением физических нагрузок. Непосредственно психологическая подготовка боксеров к предстоящим соревнованиям.

Практические занятия:

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоконравственной личности спортсмена;
2. Развитие процессов восприятия (совершенствования умения пользоваться периферическим зрением, развития глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений и т.д.);
3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
5. Развитие способности управлять своими эмоциями;
6. Развитие волевых качеств.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

1. Осознание спортсменом задач на предстоящий бой;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим боем;

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящим соревнованиям, а также в процессе самих соревнований. Психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, спортивных телепередач и пр.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание;
- Витаминизация;
- Разнообразные виды массажа;
- Разнообразные виды гидропроцедур.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика.

Контрольно- переводные нормативы.

Теоретические занятия:

Физические качества, подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Значение и роль контрольных и переводных нормативов в многолетней подготовке спортсмена - учащегося МУ ДО «ЦРФКС».

Практические занятия:

Сдача контрольных нормативов

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

1.5. Планируемые результаты освоения программы и способы определения результативности

Результатом реализации данной программы должно стать:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение техникой и тактикой бокса;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- подтверждение уровня спортивной квалификации (выполнение норм I юношеского – III спортивного разрядов).

По окончании освоения программы обучающиеся должны

Знать:

1. Виды ответственности за неправомерное использование навыков борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

2**.** Нормы, требования и условия выполнения и присвоения спортивных разрядов.

3. Антидопинговые правила.

Уметь:

1. Владеть различными вариантами ударов и защит от них.

2. Владеть техникой и тактикой ведения боя.

3**.** Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. *Учебный план*

№	Содержание	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Теоретические занятия	Практические занятия	Всего	
1.	**Теоретическая подготовка**	**4**	-	**4**	Наблюдение, опрос
	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1			
	Общая характеристика техники и тактики боя	1			
	Анализ соревновательной деятельности боксеров	1			
	Единая всероссийская спортивная классификация	1			
2.	**Общая физическая подготовка:**	**3**	**15**	**18**	Текущий контроль, диагностика
	стрейчинг	0,5	2		
	акробатические упражнения	0,5	2,5		
	упражнения с предметом	0,5	2,5		
	упражнения на скакалке	0,5	2,5		
	легкоатлетические упражнения	0,5	2,5		
	атлетические упражнения	0,5	3		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**2**	**16**	**18**	Текущий контроль, диагностика
	специальные упражнения для развития быстроты боксера	0,5	4		
	специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	0,5	4		
	специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	0,5	4		

	специальные упражнения для развития ловкости боксера	0,5	4		
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**3**	**33**	**36**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов
	совершенствование технико-тактического мастерства в бою на средней дистанции; проведение атаки после вхождения в среднюю дистанцию и проведение контратаки	0,5	6		
	совершенствование технико-тактического мастерства в бою на ближней дистанции; маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями; выход из ближнего боя; защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки	0,5	6		
	совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	0,5	6		
	совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них	0,5	5		
	совершенствование серий ударов и защиты от них	0,5	5		
	совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	0,5	5		
5.	**Восстановительные мероприятия**	**-**	**2**	**2**	Наблюдение
6.	**Психологическая подготовка**	**1**	**3**	**4**	Наблюдение, опрос
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**-**	**2**	**2**	Наблюдение, сдача контрольно-переводных нормативов, заполнение протоколов
ИТОГО (ч)		**13**	**71**	**84**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы

6 год	09 сентября	15 июля	2 часа в неделю (2 занятия по 1 часу)	42 недели/ 84 часа	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка Психологическая подготовка Восстановительные мероприятия Контрольно-переводные нормативы

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении № 1 к настоящей программе.

2.3. Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Цель: Создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

Задачи:

• воспитать ответственность и самосовершенствование в достижении максимальных спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями;

• способствовать формированию у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;

• создать благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности, самоутверждения обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Срок
1.	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся МУ ДО «ЦРФКС»	сентябрь
2.	Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности и правилам дорожного движения	сентябрь-январь
3.	Профориентационная деятельность: приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.	в течение года
4.	Проведение индивидуальных бесед с родителями	по необходимости
5.	Здоровьесбережение: режим питания и отдыха	ноябрь
6.	Инструктаж «Правила поведения при угрозе террористического акта»	январь
7.	Профориентационная деятельность: приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.	в течение года
8.	Беседа об уголовной ответственности за дачу ложных показаний	февраль
9.	Беседа: «Действия в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, связанных с терроризмом»	апрель

10.	Участие в акции «Зажги свечу памяти»	май
11.	Чествование лучших обучающихся за учебный год	июнь
12.	Учебно-тренировочные сборы	июнь-июль
13.	Контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменов в общеобразовательной школе.	постоянно в течение года
14.	Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	в течение года
15.	Просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение	в течение года

2.4. Условия реализации программы (***материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение***).

Материально-техническое обеспечение

Используемая материально-техническая база и инфраструктура МУ ДО «ЦРФКС»:

- наличие спортивного зала;
- наличие зала Бокса;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- спортивная экипировка;
- оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5
15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2

26.	Зеркало (0,6х2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,
- беседа,
- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Кадровое обеспечение

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляет тренер-преподаватель первой квалификационной категории Якупов Марат Рашидович (штатный), имеет высшее педагогическое образование, квалификацию «учитель физической культуры», стаж тренерской работы 28 лет (Мастер спорта по боксу).

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по боксу является сдача контрольно-переводных нормативов

Приемные и контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;
- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической подготовленности и технико-тактической подготовке, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце

учебного года, но частота тестирования может быть увеличена до 3-4 и более раза в год, и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Оценочный материал промежуточной и итоговой аттестации по боксу (технико-тактическая и психологическая подготовка)

Год обучения	Содержание
6	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Навыки проявления психологических качеств необходимых в поединке. Психологическая подготовка: анализ в течение года различных ситуаций требующих преодолевать трудности (страх, волнение и т.д.)

Аттестация по технико-тактической и психологической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя, применение обучающимися технико-тактических приемов в учебно-тренировочном занятии, соревновании с выставлением оценки «зачет», «незачет».

Нормативы общей физической и специальной подготовки (юноши 16 -17 лет)

Виды тестов	16 лет			17 лет		
	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.80 кг	Легкие веса 44-60кг	Средние веса 60-75 кг	Тяжелые веса 75-св.91 кг
Бег 30 м (с)	5,1	5,0	5,3	5,2	4,9	5,6
Бег 100 м (с)	14,4	13,8	14,9	14,8	13,8	14,9
Бег 6 мин	1300	1400	1000	1400	1500	1100
Прыжок в длину с места	210	230	200	210	230	200
Подтягивание на перекладине	10	13	8	10	13	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	50	40	45	50	40
Поднос ног к перекладине	8	10	4	8	10	4
Жим штанги лежа М-собственный вес	М-8%	М-5%	М-7%	М-8%	М-5%	М-7%
Количество ударов по боксерскому мешку за 8с	30	34	26	30	34	26
Количество ударов по боксерскому мешку за 1мин	284	292	244	284	292	244
Количество прыжков через скакалку за 1 мин.	80	80	60	85	90	65
Толкание ядра 4 кг сильнейшей рукой/слабейшей рукой	6,57/ 5,0	7,85/ 6,31	8,96/ 7,42	7,52/ 6,4	8,90/ 6,85	10,30/ 9,0

2.7. Методические материалы *(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)*

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления спортсменами с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению обучающимися спортивной формы. Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а так же введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом бокса необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающихся поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки боксёров, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплетаться в тренировочный процесс.

По окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только бокса, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в боксе тренажёров, но и поиск валидных для бокса приспособлений из других видов спорта, а также свои изобретения. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям.

Подготовительный период

Общеподготовительный этап:

- Укрепление здоровья,
- Существенное повышение общей физической подготовки,
- Изучение относительно широкого круга технико-тактических средств для ведения боя на всех трёх дистанциях,
- Повышение общего уровня волевых возможностей,
- Воспитание спортивного трудолюбия.

Специалъно- подготовительный этап:

- Развитие специальной физической подготовленности,
- Углубленное освоение тактико-технических боевых навыков и умений на всех трёх дистанциях боя с тем, чтобы быть готовым преодолеть сбивающие факторы,
- Качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,
- Повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

Соревновательный период

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебная работа проводится по укороченной программе, как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарём и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния, направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной

деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период

Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок. Приём лечебно-оздоровительных процедур.

Поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода боксёры полностью освобождаются от тренировок по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а также, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объём и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья у занимающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма.

2.8. Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.

2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др.- М.: Советский спорт, 2010.

3. Бокс. Правила соревнований. - Минспорт РФ от 04.04.2014.

4. Бокс. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства /Под.общ.ред.Б.И.Бутенко и др. – М.: 1985.

5. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.

6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М.: 1995.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004.

8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / сист.Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.

9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 20.03.2013 №123.

10. Филимонов В.И.Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования.- М.: ИНСАН, 2001

11. www.boxing.ru

12. www.allboxing.ru

13. www.boxing-fbr.ru

Литература для учащихся:

1. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин.-М: Терра спорт, 1998.

2. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н.Сальникова.- М., 1995.

3. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

Приложение № 1

Календарный учебный график

№ занятия	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	**сентябрь**	в соответствии с расписанием	Контрольное занятие	1	Развитие общей выносливости. Контрольные нормативы	Стадион, зал Бокса	Зачет
2.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие ловкости, силы	Стадион, Спортивный зал	Текущий контроль
3.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Имитационные упражнения: упражнения без снарядов (при передвижении, на месте, бой с тенью)	зал Бокса	Текущий контроль
4.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие быстроты	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
5.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития силы, силовой выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
6.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Бой с тенью в парах, в условном и вольном боях. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
7.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
8.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование техники передвижений. Развитие прыгучести	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
9.	**октябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование основные удары	Спортивный зал	Текущий контроль
10.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Дальняя дистанция: Боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
11.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Повышение специальной боксерской выносливости	зал Бокса	Текущий контроль

12.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Упражнения с отягощением, с преодолением собственного веса, с набивным мячом, с гантелями	зал Бокса	Текущий контроль
13		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование основные удары	Спортивный зал	Текущий контроль
14.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Повышение специальной боксерской выносливости	Спортивный зал	Текущий контроль
15.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие быстроты действий	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
16.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершение боевых приемов в упражнениях с партнером	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	**ноябрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствовать основные удары	Спортивный зал	Текущий контроль
18.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Повышение специальной боксерской выносливости	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
19.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие быстроты действий	Спортивный зал	Текущий контроль
20.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершение боевых приемов в упражнениях с партнером	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
21.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Защитные действия, контрудары	зал Бокса	Текущий контроль
22.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие силы и точности удара	Спортивный зал	Текущий контроль
23.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование техники защитных действий	Спортивный зал	Текущий контроль
24.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
25.	**декабрь**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на средней дистанции	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
26.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	зал Бокса	Текущий контроль

27.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Проведение атаки после вхождения в среднюю дистанцию и проведение контратаки	зал Бокса	Текущий контроль
28.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на ближней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
29.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
30.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями	зал Бокса	Текущий контроль
31.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Выход из ближнего боя; защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки	зал Бокса	Текущий контроль
32.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
33.	**январь**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
34.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
35.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
36.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
37.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование серий ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
38.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование серий ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль

39.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
40.	**февраль**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
41.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
42.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие подвижности и маневренности по рингу в разных направлениях	зал Бокса	Текущий контроль
43.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие быстроты действий	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
44.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	Спортивный зал	Текущий контроль
45.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
46.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на средней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
47.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Проведение атаки после вхождения в среднюю дистанцию и проведение контратаки	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
48.	**март**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями	зал Бокса	Текущий контроль
49.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие силы и точности удара	зал Бокса	Текущий контроль
50.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	1	Выход из ближнего боя; защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки	зал Бокса	Зачет
51.		в соответствии	теория	1	Специальные упражнения для	Спортивный зал,	Текущий

		с расписанием	практика		развития ловкости боксера	зал Бокса	контроль
52.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
53.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие подвижности и маневренности по рингу в разных направлениях	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
54.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование технико-тактического мастерства на разных дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
55.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование различных вариантов нанесения ударов и защиты от них	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	**апрель**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование серий ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
57.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
58.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование серий ударов и защиты от них	зал Бокса	Текущий контроль
59.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
60.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
61.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	1	Совершенствование техники защитных действий	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
62.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование разведывательных наступательных и оборонительных действий на всех дистанциях	зал Бокса	Текущий контроль
63.		в соответствии с расписанием	контрольное занятие	1	Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера	Спортивный зал, зал Бокса	Зачет
64.	**май**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование навыков ближнего боя	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль

65.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование технико-тактического мастерства в бою на ближней дистанции	зал Бокса	Текущий контроль
66.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие быстроты действий	Спортивный зал, зал Бокса	Текущий контроль
67.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Маневрирование на дальней и средней дистанции и вход в ближний бой обманными движениями	зал Бокса	Текущий контроль
68.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Развитие силы и точности удара	Стадион	Текущий контроль
69.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Выход из ближнего боя; защиты, подставки, блокирование, отклонение, уклоны, нырки	зал Бокса	Текущий контроль
70.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках	зал Бокса	Текущий контроль
71.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Контрольно-переводные нормативы	Стадион, спортивный зал	Текущий контроль
72..	**июнь**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
73.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксера Совершенствование серий ударов и защиты от них	Лыжная база	Текущий контроль
74.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Совершенствование серий ударов и защиты от них	Лыжная база	Текущий контроль
75.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
76.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития специальной выносливости боксера	Лыжная база	Текущий контроль
77.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Лыжная база	Текущий контроль

					боксера		
80.	**июль**	в соответствии с расписанием	теория практика	1	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль
81.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Повышение специальной боксерской выносливости	Лыжная база	Текущий контроль
82.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости	Лыжная база	Текущий контроль
83.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Специальные упражнения для развития быстроты боксера	Лыжная база	Текущий контроль
84.		в соответствии с расписанием	теория практика	1	Кроссовая подготовка	Лыжная база	Текущий контроль