

Утверждена директором

МУ ДО СШОР № 20

А.В. Мольков

2024.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА С  
ЭЛЕМЕНТАМИ БОКСА»**

муниципального учреждения дополнительного образования

**«Спортивная школа олимпийского резерва № 20»**

Срок реализации программы 12 месяцев

Разработчики Программы:

Деткова М.А. – Старший инструктор-методист  
высшей категории МУ ДО СШОР № 20

Ярославль  
2024

# Пояснительная записка

---

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность и разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для СШОР.

Программа реализуется в ходе тренировочного процесса в МУ СШОР № 20.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена тем, что общефизическая подготовка по виду спорта «бокс» содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Актуальность данной программы состоит в том, что современный бокс – агрессивно-наступательная форма поединка, а для этого боксеру нужно обладать большим запасом физической и психической выносливости. Физическая подготовка – важнейшая составная часть тренировочного процесса как в любительском, так и в профессиональном боксе.

**Цель:**

- обучение элементам бокса;
- закаливание и укрепление организма;
- обучение основным ударам;
- обучение технике и тактике защиты и нападения.

**Для достижения данной цели формируются следующие задачи:**

**Обучающие:**

- сформировать теоретические и практические основы в виде спорта «бокс»;
- обучить основам техники удара и широкому кругу двигательных навыков;

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;

- формировать представление о боевых видах спорта.

### **Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой;

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В процессе ее реализации на занятиях используются: элементы акробатики, бокса и нестандартное спортивное оборудование.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы, 18 лет и старше.

Сроки реализации программы – **12 месяцев.**

### **Формы и режим занятий.**

Содержание программы ориентировано на взрослые группы.

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса тренировки и применение дифференцированного подхода, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении физических навыков может быть различной.

Занятия проводятся **3 раза в неделю.**

### **Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

Обучающиеся должны знать:

- основные правила безопасности поведения в ринге;
- правила спортивного поведения

Обучающиеся должны иметь представление:

- о способах нанесения ударов;
- об основных стойках боксера
- о боевых видах спорта.

Обучающиеся должны уметь:

- наносить прямые удары
- передвигаться в стойке боксера;

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование умений и навыков бокса, которое проводится 1 раз в год в декабре месяце в виде контрольных упражнений.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- контрольные упражнения;
- соревнования по боксу.

**Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа,  
минимальный возраст лиц для зачисления на этап в группах**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
<b>спортивно-оздоровительный</b>	12 месяцев	18	5-20

**Способы проверки ожидаемого результата**

Критерии	Показатели	Методы
1. Потребность в познании.	1.1. Знания названий атрибутов для бокса, правил поведения в ринге 1.2. Знание видов удара, боевых видов спорта.	1. Информирование, беседа, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
2. Потребность заниматься.	2.1. Посещаемость занятий. 2.2. Активность на занятиях.	2. Анализ посещаемости, мотивация, метод одобрения и поощрения.

3. Самостоятельность	3.1. Умение самостоятельно организовать тренировочный процесс 3.2. Участие в спортивных соревнованиях 3.3. Умение исправить ошибки в элементах у себя	3. Мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения.
4. Опыт ЗОЖ.	4.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях.	4. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Часы
1.	Основы техники безопасности	2
2.	Теоретическая подготовка	8
3.	Общая физическая подготовка	28
4.	Специальная физическая подготовка	32
5.	Контрольные нормативы	2
	Общее количество часов	72

## Основы техники безопасности

Обучение правилам поведения в ринге через создание игровых и проблемных ситуаций. Посещение занятий учебных групп спортивной школы, беседа с тренером. Основы правильного поведения боя (в ринге и спортивном зале, использование схем, моделей, картинок, знаков, просмотр видеофильма).

## Темы теоретической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Часы
1.	Физкультура и спорт в РФ	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена	2
4.	Правила поведения в ринге	1
5.	Формирование здорового образа жизни	1
6.	Спорт против курения, алкоголизма и наркомании, антидопинг	1
7.	Техника и терминология бокса	1
<b>Итого часов</b>		<b>8</b>

## Средства обучения боксу.

К основным средствам обучения боксу относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения ударов;
- учебные спарринги;
- упражнения для изучения техники ударов.

Общеразвивающие и специальные физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;

- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в боксе (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организация внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала.

С помощью подготовительных упражнений решаются следующие задачи:

- формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных);
- освоение рабочей позы боксера;
- устранение инстинктивного страха перед боем – как основа психологической подготовки к обучению.

### ***Упражнения для ознакомления с видом спорта «Бокс»***

*Задачи:*

- быстрое освоение, ликвидация чувства страха перед новой, непривычной обстановкой;
- формирование умения двигаться в стойке боксера, быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.

### ***Упражнения с элементами акробатики и гимнастики:***

*Задачи:*

- устранение инстинктивного страха;
- ознакомление с возможностями своего тела;
- обучение группировке при падении.

### ***Прыжковые упражнения:***

*Задачи:*

- освоение способов сброса веса;
- освоение навыка прыжков на скакалке различными способами;

### ***Метание легких снарядов:***

*Задачи:*

- освоение навыка метания различных снарядов;
- освоение быстрого принятия решений в сложной и изменчивой ситуации.

# Содержание программы

---

## Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка боксёра направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путём воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают юному спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах, коньках. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешенное передвижение, упражнение с набивными и теннисными мячами и подобные другие. Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, спортивные и подвижные игры.

### *Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.*

Подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Запрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положении лежа. Упражнения с партнером (в сопротивлениях разного типа).



*Упражнения для развития мышц ног.* Прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге, с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лежа на спине.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.* С гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперед; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесо

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Лежа на спине, поднимание туловища вперед, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

*Упражнения из других видов спорта.* Ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные игры, бег по пересеченной местности, бег по стадиону, работа со штангой.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксёра.

Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровых упражнениях, бой с тенью, упражнения на специальных боксёрских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальных упражнениях с партнёром.

Предварительная специальная физическая подготовка, направлена на построение специального фундамента, цель которой – как можно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса.

В тренировке боксёра виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка.

Каждый раз при переходе к следующей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

**Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с медболом; отработка одиночных атак и защит с партнером в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.**

-Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака раз-два в голову. Защита.;

-Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Защита. Спортивные игры (баскетбол). Атака раз-два в чепноке. Работа на мешке.

-Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнером в перчатках. Работа с медболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

#### **Техническая подготовка**

*Классификация технических действий боксёра*

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения;
- упражнения, требующие определённой выносливости;
- упражнения, требующие высокой координации.

Действия боксёра делятся на виды:

- удары;
- защита;
- контрудары.

По направлению движений к партнёру выделяют:

- с фронта - прямые и снизу;

- с фланга - боковые.

Всего насчитывают 12 ударов:

- прямой удар левой в голову;
- прямой удар правой в голову;
- прямой удар левой в туловище;
- прямой удар правой в туловище;
- боковой удар левой в голову;
- боковой удар правой в голову;
- боковой удар левой в туловище;
- боковой удар правой в туловище;
- удар с низу левой в голову;
- удар с низу правой в голову;
- удар с низу левой в туловище;
- удар с низу правой в туловище.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находится боксёр друг к другу, тем короче удары. Прямой удар наносится с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трёх ударов (в туловище и голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Всё зависит от дистанции и направленности удара.

#### *Биомеханические основы движений боксёра.*

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксёра имеют свои пространственные, временные, скоростные, динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передаётся в трёхоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передаётся от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности

и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастает в каждом звене цепи. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включается те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

*Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).*

Защиты от ударов прямыми: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. От ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трех, четырех, пяти ударов в атакующей, ответной форме, во встречной форме. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

-Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

-Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.

-Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трех ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

### **Тактическая подготовка**

Под тактикой в боксе понимается искусство применения технических средств с учётом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю манере противника.

Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защиты с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

Тактические действия:

- подготовительные;
- наступательные;
- оборонительные.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами т.д.

Наступательные действия находят своё выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяются для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакующий принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на: непреднамеренные и преднамеренные.

Главная задача тактической подготовки боксёра заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

-Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперед и назад. Раз-два – вперед и назад.

-Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-два – вперед и назад, раз-два – назад. Раз-два – левый боку и назад.

-Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперед и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперед и назад. Раз-раз-два вперед и назад. Раз-два – левый боку вперед и назад. Правый-левый-правый вперед, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксеру-левше, т.е. под переднюю руку.

## Методическое обеспечение программы

---

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Принцип дифференцированного подхода.
  2. Принцип индивидуализации процесса обучения.
  3. Принцип доступности и постепенности (осваивание навыков бокса от простого к сложному с учетом индивидуальных и возрастных особенностей).
  4. Принцип систематичности (учитывая индивидуальные возможности).
  5. Принцип сознательности и активности.
  6. Принцип наглядности.
  7. Методы и приемы: показ, разучивание, имитация упражнений; использование средств наглядности; исправление ошибок; подвижные игры и другие игровые приемы; индивидуальная страховка и помощь; круговая тренировка; оценка (самооценка) двигательных действий; соревновательный эффект; контрольные задания.
  8. Плакат «Этический кодекс боксера», «Правила поведения в ринге».
  9. Картинки, схемы, фотографии, иллюстрирующие различные способы ударов.
  10. Картоотека видеоматериалов для теоретических занятий.
  11. Комплексы дыхательных упражнений.
-

# Материально-техническое обеспечение программы.

---

1. Боксерский ринг.
2. Мячи разных размеров.
3. Скакалки
4. Теннисные мячи
5. Боксерская группа
6. Боксерский мешок
7. Медицинбол разного веса
8. Диски с музыкальными композициями.
9. Боксерские перчатки
10. Капа



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

---

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И. П. Дегтярева. – М.: ФИС, 1979. – 278 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998. – 232 с.
3. Все о боксе / Сост. Н.А. Худяков, И.В. Циргиладзе; под. ред. Д.Н. Салыникова. – М., 1995. – 212 с.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
5. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сушков, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемияПресс, 2001. – 480 с.
6. Управление методической деятельностью спортивной школы: науч.-метод. пособие / Н.Н.Никитушкина, И.А.Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012.
7. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.
8. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.