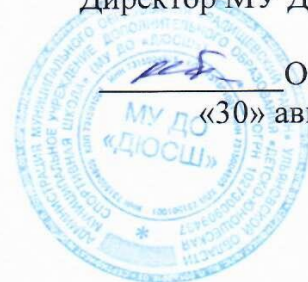


Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято  
педагогическим советом

Протокол № РЗ  
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУ ДО «ДЮСШ»



О.Г.Лабутина  
«30» августа 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БОКС»**

физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Левин В.Н.  
тренер-преподаватель  
МУ ДО «ДЮСШ»

с.Калиновка  
2019 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка .....       | 3  |
| 2. Учебно-тематический план.....     | 7  |
| 3. Содержание.....                   | 10 |
| 4. Методическое обеспечение.....     | 43 |
| 5. Список литературы.....            | 45 |
| 6. Календарно-тематический план..... | 46 |

## Пояснительная записка

Программа составлена на основании Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (авторы-составители: А. О. Акопян, Е. В. Калмыков, Г. В. Кургузов, В. А. Панков, А. В. Родионов, А. С. Черкасов), 2012 г.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по боксу.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных боксеров и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа рассчитана на 2 года обучения для детей в возрасте от 8 до 18 лет:

1-й год обучения – 6 часов в неделю, 252 часа в год.

2-ой год обучения – 6 часов в неделю, 252 часа в год.

Продолжительность учебного года - 42 недели.

**Цель программы:** единая система подготовки спортсменов - боксёров

**Задачи программы:**

- соблюдение всех принципов спортивной тренировки.
- создание ситуации позволяющей включаться в процесс обучения детям любого возраста и степени подготовленности.
- воспитание сознательной дисциплины и организованности, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера.

*Программа предусматривает следующие основные направления работы:*

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).

2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
6. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).
7. Организация прохождения спортсменами судейской практики (помощь педагогу, проведение занятий с группой товарищей, судейство соревнований).

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами бокса.

Для успешного овладения программным материалом, сочетаются занятия с самостоятельной работой, которая реализуется обучающимися в виде заданий, разработанных педагогом совместно с детьми.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** и преимущественная направленность:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям боксом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основам техники бокса и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

- обучающие:

- ознакомить с историей развития бокса;

- овладение основами техники борьбы и других видов спорта;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- подготовить инструкторов и судей по боксу.

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств:

быстроты,

выносливости,

скоростно-силовых качеств.

*Программа предусматривает следующие основные направления работы:*

1. Проведение теоретических занятий (лекции, беседы, просмотр и обсуждение графических изображений).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Участие в спортивных соревнованиях.
5. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.

Основной принцип работы объединения– выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных показателях.

Основой подготовки обучающихся является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

**Педагогическая целесообразность.** Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по боксу различного масштаба.

**Формы обучения:** В зависимости от поставленных задач на занятии используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа),
- наглядные (иллюстрация, демонстрация, работа с фотографиями, просмотр и обсуждение видеофильмов),
- практические (отработка тактики).

**Формы организации деятельности:** коллективные(занятия),групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с педагогом).

**Режим занятия:** занятия проводятся 1-4раза в неделю по 1-2часа. Продолжительность занятия 45 минут с обязательным перерывом 15 минут.

**Ожидаемые результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

**Критерии и способы определения результативности:**

□ **обучающиеся должны знать:**

- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- положение о соревнованиях, способы проведения соревнований;
- обязанности судей.

- **Формы подведения итогов:** соревнования.

**Календарно-тематический план 1-го года обучения (6 ч)**

| № | Раздел  | Кол-во часов | Теория    | Практика   |
|---|---|--------------|-----------|------------|
| 1 | Теория  | 20           | 20        | -          |
| 2 | Общая Физическая Подготовка                   | 74           | -         | 74         |
| 3 | Специальная Физическая Подготовка             | 39           | -         | 39         |
| 4 | Тактическая подготовка                        | 40           | -         | 40         |
| 5 | Соревнования                                  | 8            | -         | 8          |
| 6 | Техническая подготовка                        | 68           | -         | 68         |
| 7 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 3            | -         | 3          |
|   | <b>Всего:</b>                                 | <b>252</b>   | <b>20</b> | <b>232</b> |

**Календарно-тематический план 2-го года обучения (6 ч)**

| № | Раздел  | Кол-во часов |           |            |
|---|---|--------------|-----------|------------|
|   |   |              | Теория    | Практика   |
| 1 | Теория  | 20           | 20        | -          |
| 2 | Общая Физическая Подготовка                   | 74           | -         | 74         |
| 3 | Специальная Физическая Подготовка             | 39           | -         | 39         |
| 4 | Тактическая подготовка                        | 40           | -         | 40         |
| 5 | Соревнования                                  | 8            | -         | 8          |
| 6 | Техническая подготовка                        | 68           | -         | 68         |
| 7 | Контрольные испытания (приемные и переводные) | 3            | -         | 3          |
|   | <b>Всего:</b>                                 | <b>252</b>   | <b>20</b> | <b>232</b> |

## Содержание.

### 1-го года обучения (6 ч)

#### Тема 1. Теория

Теоретическая часть 20 часов

1. 1.Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности.
2. 2.Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3. 3.Самоконтроль в спорте. Дневник самоконтроля.
4. 4.Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
5. 5.Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, Общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.



6. 6.Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
7. 7.Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.
8. 8.Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в боксе занимает одно из ведущих мест в подготовке юного спортсмена. Понимая данную подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим

здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

1. психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие;
2. психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
3. психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные;

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

1. средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
2. средства воздействия на интеллектуальную сферу;
3. средства воздействия на эмоциональную сферу;
4. средства воздействия на волевую сферу
5. средства воздействия на нравственную сферу.

### Развитие волевых качеств

Волевые качества единоборца – 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.

Настойчивость – для развития этого качества на тренировках применяются упражнения с большой интенсивностью, используются дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевается время раундов, применяются «рывки» во время боя с тенью и «спуртовая» работа на снарядах.

Инициативность – для развития этого качества требуется, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Используются вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксер должен быть активным, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность – необходимо, чтобы спортсмен-боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Выдержка – умение стойко в боях переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность – появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость – проявляется в том, насколько боксер способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка**

Практическая часть 74 часа

### Подготовительные упражнения

Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднятие и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

#### Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

#### Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

#### Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

## Практическая часть 39 часов

Направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

### Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните одновременный подъем вверх правого и левого плеча. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
2. При выполнении старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
3. Контролируйте дыхание: подъем плеч вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

### Упражнение 2

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище слегка наклонено вперед, ноги на расстоянии полторы ширины плеч и полусогнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала вовнутрь, затем наружу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками на коленный сустав, регулируйте нагрузку.
2. Сохраняйте естественное, спокойное дыхание.

### Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – ноги вместе и слегка согнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях, туловище наклонено вперед.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов и мышцы ног.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками, регулируйте нагрузку на коленные суставы.
2. Сохраняйте естественное и спокойное дыхание.

### Упражнение 4

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения выполните энергичные, амплитудные махи двумя руками сначала вперед, затем назад. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно способствует увеличению подвижности суставов верхнего плечевого пояса. Укрепляет мышцы спины и рук. Развивает скорость нанесения ударов руками.

Важные моменты:

1. Старайтесь сохранить максимально быстрый темп на протяжении всего выполнения упражнения.
2. Стремитесь выполнять круговые махи руками при фиксированном положении ног и тазобедренного отдела позвоночника.
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

### Упражнение 5

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и

расположены перед туловищем на уровне груди, внутренняя сторона ладоней направлена вниз.

Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад. Затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Во время разведения рук в стороны разверните ладони внутренней стороной вверх. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и способствует увеличению подвижности суставов.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить при выполнении мышцы плечевого пояса.
2. Сохраняйте прямое положение туловища и рук во время выполнения данного упражнения.
3. Не поднимайте плечи вверх и сохраните начальный уровень положения рук во время выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка**

Практическая часть 40 часов

#### **ТАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ В УСЛОВНЫХ И ВОЛЬНЫХ БОЯХ**

Первая неделя.

*Понедельник.* Основная часть занятий.

1-й раунд. Один, боксер получает задание атаковать прямым левой в голову и туловище. Второй, защищаясь, создает исходное положение для последующих действий. В середине раунда боксеры меняются ролями.

2-й раунд. Один боксер получает задание подготовить атаку маневрированием и атаковать одиночными и двойными ударами с дальней дистанции. Второй — защищается и контратакует в ответной форме одиночными, двойными ударами; первый защищается. С середины раунда боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Один боксер готовит атаку и атакует одиночными и двойными ударами с дальней дистанции. Второй — защищается и в удобный момент наносит встречные одиночные и двойные удары. Первый защищается. С середины раунда боксеры меняются ролями.

4-й раунд. Один боксер получает задание атаковать легкими прямыми ударами в голову, второй боксер контратакует одиночными или двойными ударами. Первый боксер отходит или защищается уклоном или отбивом и контратакует двойными ударами. Второй защищается.

5-й раунд. То же, что в упражнении 4, но боксеры меняются ролями.

6-й раунд. То же, что в упражнениях 4 и 5, но второй и первый боксеры контратакуют сериями ударов.

7-й раунд. То же, что и в упражнении 6, но боксеры меняются ролями.

8—9-й раунды. Совершенствование индивидуальных комбинаций.

*Вторник.* Индивидуальное занятие тренера с боксером на лапах.

Тренер шлифует атакующие, защитные и контратакующие комбинации боксера. Тренер следит за быстротой и непринужденностью движений боксера, точностью ударов, своевременностью ударов и защит, создает боксеру различные боевые ситуации.

*Среда.* 1-й раунд. Один боксер получает задание атаковать прямым ударом левой в голову, второй — входить в среднюю дистанцию уклонами, и в один из благоприятных моментов провести контратаку боковым левой в голову или ударом снизу левой в туловище или встречным прямым правой в голову. Первый мгновенно переходит на защиту.

2-й раунд. То же, что и в упражнении 1, но боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Один получает задание провести стремительную атаку сериями ударов (трех, четырех) с продвижением вперед. Второй — применяет защиты шагами назад и в стороны, накладки, комбинации этих защит, удары при отходах. В случае необходимости прибегает к клинчу.

4-й раунд. То же, что и в упражнении 3, но боксеры меняются ролями.

5-й раунд. Один боксер получает задание «прижимать» партнера к канатам и в углы ринга. Второй легко и широко маневрирует, применяя шаги назад, в стороны, движение кругом влево и вправо. В том случае, если первый пришел к канатам или в угол ринга, второй уходит из угла ринга или применяет защиты накладками, или в случае необходимости прибегает к клинчу.

6-й раунд. То же, что и в упражнении 5, но боксеры меняются ролями.

7—8-й раунды. Совершенствование индивидуальных комбинаций.



9—10-й раунды. Ближний бой (удары боксеры наносят в туловище и в плечи, а не в голову).

*Пятница.* Боевая практика (спарринг). Два раунда боксеры ведут вольный бой и два раунда — ближний бой.

Вторая неделя.

*Понедельник.* Основная часть занятий.

1-й раунд. Один боксер получает задание проводить произвольную атаку одиночными, двойными или серийными ударами. Второй применяет контратаку одиночными, двойными или серийными ударами как во встречной форме, так и в ответной.

2-й раунд. То же, что и в упражнении 1, но боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Вольный бой.

4-й раунд. Вольный бой.

5-й раунд. Ближний бой.

6-й раунд. Ближний бой.

В упражнениях основному боксеру меняют противников, как только они устают. Противники имеют различную манеру ведения боя.

*Вторник.* Индивидуальные занятия тренера с боксером на лапах.

*Среда.* Боевая практика (спарринг). Вольный бой ведется три раунда. Два раунда вольный бой боксер ведет с одним партнером, третий раунд — со свежим партнером. Четвертый раунд — ближний бой.

*Пятница.* Повторение занятия, проводимого в понедельник.

Третья неделя.

*Понедельник.* Боевая практика. Вольный бой 2—3 раунда. Боксер встречается с легким и быстрым партнером.

*Среда.* Тренировка по индивидуальному заданию тренера, учитывая самочувствие боксера. Условные бои с быстрым, подвижным партнером.

*Пятница.* Совершенствование индивидуальных комбинаций с партнером или на лапах.

*Вторник, четверг, суббота.* Занятия проводятся по индивидуальным планам.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА В ХОДЕ ТУРНИРА

Тактическая подготовка боксера в ходе турнира имеет большое значение.

После жеребьевки становится известен первый противник и весь график боев до финала. Тренер и боксер составляют примерный план раскладки сил на весь турнир. Если в первые дни боксер встречается с сильным противником, то, естественно, он должен мобилизовать все свои силы на этот бой. Затем боксеру могут попадаться менее сильные противники и снова полное напряжение сил в полуфинале и финале.

Случается, что в первый или во второй день турнира фактически решается судьба, кто будет чемпионом, так как могут встретиться сильнейшие боксеры турнира, ведь на первенствах Европы и олимпийских играх рассеивания сильнейших не производится.

Однако некоторые боксеры, претендующие на призовое место, предпочитают встретиться с сильнейшим боксером в первый или во второй день, особенно, если противник «сгоняет» лишний вес.

Боксеру сгоняющему вес, очень трудно приходится в первых боях, пока его вес еще «не установился», и особенно хорошо себя чувствует спортсмен в последний день турнира. Во все дни турнира, кроме финала, боксер должен питаться весьма умеренно и ограничивать себя в питьевом режиме, так как он должен думать об очередном взвешивании. В последний же финальный день такой боксер не ограничивает себя в еде и поэтому чувствует себя в физическом отношении великолепно.

Таким образом, боксер, в зависимости от жеребьевки и сил противника, составляет примерную тактику турнира в целом.

Но основное — это подготовка к очередному противнику. Здесь тренер в первую очередь должен предусмотреть две крайности, две опасности. Опасно, если боксер переоценивает противника, считает его очень сильным или недооценивает, считает его заведомо слабым.

Переоценка сил противника может привести к неуверенности, к моральному поражению. Если же противник действительно сильный, то задача тренера в первую очередь вскрыть его слабые стороны, показать наиболее уязвимые места, его «ахиллесову пята» и противопоставить им сильные стороны своего боксера. Это поможет боксеру быть уверенным в своих силах, в своей победе. Зная слабые стороны противника, тренер и боксер строят на этом план боя, тактику боя.

Слабым местом противника может быть и недостаточная тренированность к данному турниру и возраст (молод, или, наоборот, «стар»). Если боксер молод, то он еще не приобрел опыта, закаленной воли, а если в возрасте — то уже потерял необходимую быстроту и специальную выносливость. Может попасться такой противник, который не умеет вести бой в высоком темпе, или плохо «держит» удар, или «горячится» в бою и допускает ошибки, или ведет бой только в средней дистанции, или только в дальней дистанции и т. д.

В том случае, если боксер недооценивает противника, считает его слабым, он может быть жестоко наказан, так как не настраивается должным образом на бой. Это может привести к тому, что противник, мобилизовав все свои силы, прекрасно проведет бой, а боксер, не настроившись с самого начала и не ожидая такого отпора, не сможет перестроиться по ходу боя, особенно если получит сильный удар, или если противник предложит неожиданно высокий темп боя и т. д.

Весьма ответственна роль тренера как секунданта. До боя он должен «настроить боксера», «размять» его, учитывая особенности противника. Если противник агрессивный и начинает быстро действовать с первых секунд первого раунда, то боксер должен быть готов к этому и тактически, и психологически — быть готов к быстрым передвижениям, к сковыванию противника, к нанесению ответных и встречных ударов.

Если противник искусный боец, предпочитающий бой размеренный и использующий ошибки боксера, то боксер в зависимости от выбранной им тактики (вести размеренный бой или, наоборот, тактически обострять его с первого раунда) должен соответственно настроиться и размяться. В первом случае он легко разминается и готовится к бою с нарастанием темпа к третьему раунду, во втором случае он разминается интенсивно и готов к стремительному и темповому бою с первого раунда.

Если противник неизвестен, то боксер разминается как обычно, но готовит себя к возможным неожиданностям со стороны противника — к быстрому старту, к отвлечению и стремлению нанести сильный удар, к темповому бою и т. д.

При разминке боксер проверяет свои излюбленные комбинации, «коронные» приемы на дальней, средней и ближней дистанциях. Перед боем он разминается в бою с тенью на лапах или с партнером.

За пять-семь минут до боя боксер отдыхает, сосредоточивается.

*Первый раунд.* Боксер ведет бой, секундант внимательно наблюдает за боем и анализирует. Он наблюдает за своим боксером и его противником, фиксирует удачные и неудачные моменты действия того и другого. Первый раунд закончился, боксер отдыхает в углу ринга и ждет совета секунданта. Проведя восстановительные процедуры, секундант должен кратко и ясно сказать боксеру, что ему делать дальше.

Секундант со стороны видит картину боя яснее, чем боксер. Он может осмыслить бой, так как у него есть время для обдумывания, тогда как у боксера одни действия мгновенно сменяются другими, и он зачастую не успевает осмыслить, понять причину неудач.

Секундант должен уметь быстро анализировать всю картину боя, выбрать наиболее существенное, уметь предугадать действия противника в последующем раунде и на основании этого дать совет боксеру. Боксер хочет знать, выиграл ли он раунд, правильна ли его тактика и что ему делать во втором раунде.

Разберем случаи, когда боксер выиграл раунд и его тактика верна. Например, оба боксера ведут бой активно, а не только осторожно «нащупывают» друг друга, и секунданту ясно, что тактика боксера оправдывает себя и он выиграл раунд. В этом случае он должен сказать: все правильно, раунд выиграл, продолжай вести бой так же. Но, учитывая возможные контрдействия противной стороны, секундант обязан предостеречь своего боксера, например, такими словами: «Учти, хотя раунд противником проигран, он во втором раунде будет вести себя решительней и наверняка попытается провести встречный удар правой в голову на твою атаку боковым левой и прямым правой в голову. Будь внимателен, сочетая действительную атаку с ложной. Пугай противника».

Давая боксеру этот совет, секундант знает, что он его поймет и сумеет применить, так как они заранее тренировали этот прием.

Все советы секунданта должны быть реальными, чтобы боксер смог применить в бою все приемы, которыми он владеет.

Другой пример: оба боксера ведут бой активно на всех трех дистанциях. Бой проходит с переменным успехом. Секундант замечает, что его боксер успешнее действует на дальней дистанции, проводя неожиданные атаки и контратаки, не задерживаясь вблизи от противника. Секундант дает совет боксеру: «Противник очень хорошо чувствует себя в средней и ближней дистанциях и беспомощен в бою на дальней дистанции. Во втором раунде он увеличит темп и постарается навязать ближний бой. Поэтому веди бой только на дальней дистанции, не принимай боя вблизи, не задерживайся. Если противник все же навязет бой на средней или ближней дистанциях, сковывай его накладками или применяй комбинированную защиту, или в крайнем случае «клинч».

Не всегда незначительный или даже сильный проигрыш в первом раунде говорит о том, что тактика боксера неверна и ее надо срочно менять. Секундант не должен впадать в панику, ему необходимо выяснить - и понять причину проигрыша. Возможно, это временный успех противника за счет мобилизации всех его сил и воли. В первом раунде боксер ведет бой легкими прямыми ударами левой в голову и ждет активных действий противника для выбора момента, для нанесения действительных ударов левой и правой рукой.

Противник не принимает боя, бегаёт, иногда стремительно атакует или контратакует серией ударов. Боксер не успевает выбрать момент для атаки и контратаки сильными ударами и защищается, иногда получая удары, однако секундант видит, что это временный успех противника, так как он боится боксера. Его атаки судорожны, он не выдержит накала борьбы и боксер выиграет у него. В минутном перерыве он говорит боксеру: «Все в порядке, тактика твоя правильна, хотя раунд и равный».

Или боксер ведет бой на дальней дистанции, а противник знает, что он не выиграет, если пойдет на поводу у боксера и примет его размеренный темп. Противник с первого же раунда «набрасывается» на боксера, прижимает его к канатам и в угол ринга и осыпает ударами.

Боксеру не всегда удастся уйти или встретить противника: в ряде эпизодов боя он прижимает его к канатам и успешно проводит серии ударов.

Несмотря на временный успех противника, секундант видит, что боксеру удалось утомить противника, что он удачно выходит из ближнего боя и находит удобное исходное положение для своих «коронных» ударов. В минутном перерыве секундант указывает боксеру на отдельные ошибки: «Застаиваешься после своих ударов; выходишь из ближнего боя с опущенными руками; раунд проиграл. Однако противник, устал от своего же темпа. В первом раунде он получил сильный удар. Во втором раунде он не сумеет тебе предложить такой же темп боя; чаще находи исходное положение для проведения своих «коронных» ударов».

Во втором раунде боксеру удастся послать в нокаун противника.

Но может быть и так, что искусный боксер, предпочитающий вести бой на средней и ближней дистанциях, проигрывает первый раунд, но секундант, зная своего боксера, считает, что в первом раунде противник был свеж и поэтому успевал уйти от боксера и перехватывал, опережая его атаки. Да и темп боксер в первом раунде предложил как обычно средний, зато во втором и третьем раундах он увеличит темп до максимального. Поэтому в перерыве секундант вначале указывает боксеру на его ошибки: «Отпускаешь противника из угла ринга, не «работаешь» у канатов. Первую атаку проводи легкими ударами, чтобы быстрее можно было защищаться от его контратак, затем прибегни к повторной атаке или встречной контратаке. А так — все в порядке. Темп боя надо увеличить».

Чаще всего боксер проигрывает первый раунд в том случае, если он слишком уверен в себе, недооценил силы противника и ведет бой неосторожно, или не умеет перестроиться в ходе боя, или никак не может понять, в чем причина неуспеха.

Задача тренера состоит в том, чтобы срочно выяснить причину неуспеха, найти новые способы борьбы, предложить нужные тактические действия боксеру и убедить его в их правильности:

После второго раунда картина боя вырисовывается значительно яснее. Советы секунданта имеют примерно тот же характер, что и после первого раунда, но в них уже преобладает психологический характер. Необходимо воодушевлять боксера, мобилизовать его волю. Оба боксера устали физически и морально, и тот, кто «соберется», преодолеет трудности и усталость, обязательно победит.

Секундант должен знать, что сказать боксеру, как на него воздействовать. Он может сказать, что бой выигран, еще последнее усилие — и звание чемпиона боксеру обеспечено; или — если ты победишь, то выполнишь норму мастера; или — тебя включают в сборную; или — кому ты проигрываешь, ведь он против тебя новичок!, или — вспомни, сколько ты тренировался, ты в такой спортивной форме и потом будешь жалеть, что не «выложился» в бою!; или — помни, ты защищаешь честь Родины, сейчас твой друзья смотрят по телевизору и надеются на тебя!; или — от твоей победы зависит исход командной встречи!; или — противник устал, он еле держится, ведь вчера у него был трудный бой! А ты свеж и полон энергии! и т. д.

Хотелось бы остановиться еще на одном моменте, который нередко тренер-секундант упускает. Это — профилактические мероприятия, особенно после выигрыша у сильнейшего боксера. Это — восстановление боксера не только физическое, но и моральное, психологическое. После победы над сильнейшим противником боксер крайне возбужден, его все поздравляют, считают уже чемпионом. Это возбуждение может держаться долго и крайне утомит боксера. И к следующему бою он будет вял, медлителен и может даже проиграть более слабому противнику.

Секундант-тренер должен предвидеть это. Необходимо любыми средствами успокоить боксера, отвлечь его от прошедшего боя, способствовать глубокому сну, вплоть до медикаментозных средств.

Вообще можно заметить, что редко боксер все бои проводит одинаково ярко, с блеском. По-видимому, сказывается влияние предыдущего боя, боксер не успевает восстановиться не столько физически, сколько нервно. Секундант должен знать об этом и не требовать, чтобы каждый бой боксер проводил с полным напряжением физических и психических сил. Если можно выиграть бой досрочно или без особенного обострения, боксер не должен упустить такой возможности. Это будет способствовать тому, что он придет к финалу свежим.

## **Тема 5. Соревнования**

Практическая часть 8 часов

Инструкторская и судейская практики являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

### Инструкторская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Инструктор обязан:

- правильно назвать действие в соответствии с терминологией бокса,
- правильно назвать действие,
- дать тактическое обоснование,
- выделить важнейшие элементы действия и методы его разучивания,
- правильно подавать команду для исполнения действия,
- уметь находить и справлять ошибки,
- рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

### Судейская практика

Дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

## **Тема 6. Техническая подготовка**

Практическая часть 68 часов

Техника бокса – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Слово «классификация» подразумевает упорядочение. Все технические действия в боксе классифицированы, то есть упорядочены. К ним относятся:

- стойки;
- передвижения;
- удары;
- защиты.

Все технические действия распределены на 4 вида, каждый из них имеет несколько способов выполнения, которые, в свою очередь, делятся на варианты.

Практическая часть

Таблица 3.1 Классификация технических действий в боксе

| Техническое действие | Разновидность технического действия | Способ выполнения технического действия  | Вариант способа выполнения технического действия                           |
|----------------------|-------------------------------------|--|--|
| Стойка               | Левосторонняя                       | Вес тела на центре опоры<br>Вес тела на передней части опоры (передней ноге)<br>Вес тела на задней части опоры (задней ноге) | Открытый низкий<br>Открытый высокий<br>Закрытый низкий<br>Закрытый высокий |
|                      | Правосторонняя                      | Вес тела на центре опоры<br>Вес тела на передней части опоры (передней ноге)<br>Вес тела на задней части опоры (задней ноге) |  |
|                      | Фронтальная                         | Вес тела на центре опоры   |  |
| Передвижение         | Шагом                               | Обычный шаг  | Вперед<br>Назад<br>В стороны   |
|                      |                                     | Приставной шаг   |  |
|                      |                                     | «Шафл» (мелкие семенящие шаги)   |  |
|                      | Скачком                             | Толчком одной ноги   |  |
| Толчком двумя ногами |                                     |  |  |
| Удар                 | Прямой                              | Сильный  | —  |
|                      | Боковой                             | Короткий   |  |
|                      | Снизу                               | Быстрый<br>Длинный   |  |
| Защита               | При помощи рук                      | Подставка  | Кисти<br>Плеча<br>Предплечья<br>Локтя                                      |
|                      |                                     | Отбив  | Кистью<br>Предплечьем<br>Локтем  |
|                      |                                     | Блокирование   | Кистью<br>Предплечьем<br>Локтем  |



## **Тема 7. Контрольные испытания (приемные и переводные)**

Практическая часть 3 часа

### **О Ф П**

Бег 30м (с)

Челночный бег 3 x 10м (с)

Бросок набивного мяча из-за головы, сидя (см)

Прыжок в длину с места (см)

Подтягивание на перекладине (раз)

Наклон туловища вперед (см)

### **Содержание.**

#### **2-го года обучения (6 ч)**

#### **Тема 1. Теория**

Теоретическая часть 20 часов

1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности.

2. Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

3. Самоконтроль в спорте. Дневник самоконтроля.

4. Общая характеристика спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

5. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, Общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.

6. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

7. Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

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

### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка в боксе занимает одно из ведущих мест в подготовке юного спортсмена. Понимая данную подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае

необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

### Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

4. психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие;
5. психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
6. психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные;

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

6. средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
7. средства воздействия на интеллектуальную сферу;
8. средства воздействия на эмоциональную сферу;
9. средства воздействия на волевую сферу
10. средства воздействия на нравственную сферу.

### Развитие волевых качеств

Волевые качества единоборца – 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.

Настойчивость – для развития этого качества на тренировках применяются упражнения с большой интенсивностью, используются дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевается время раундов, применяются «рывки» во время боя с тенью и «спуртовая» работа на снарядах.

Инициативность – для развития этого качества требуется, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Используются вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксер должен быть активным, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность – необходимо, чтобы спортсмен-боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах.

Выдержка – умение стойко в боях переносить болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность – появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Самообладание – способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость – проявляется в том, насколько боксер способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка**

Практическая часть 74 часа

### Подготовительные упражнения

Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднятие и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка**

Практическая часть 39 часов

Направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

#### Упражнение 1

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки.

Из исходного положения выполните одновременный подъем вверх правого и левого плеча. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины и верхнего плечевого пояса.

Важные моменты:

1. Сохраняйте прямое и неподвижное положение туловища.
2. При выполнении старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
3. Контролируйте дыхание: подъем плеч вверх – вдох, возврат в исходное положение – выдох.

#### Упражнение 2

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище слегка наклонено вперед, ноги на расстоянии полторы ширины плеч и полусогнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала вовнутрь, затем наружу. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками на коленный сустав, регулируйте нагрузку.
2. Сохраняйте естественное, спокойное дыхание.

### Упражнение 3

Техника выполнения: примите исходное положение – ноги вместе и слегка согнуты в коленном суставе, кисти рук расположены на коленях, туловище наклонено вперед.

Из исходного положения выполните круговые вращения в коленном суставе сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп выполнения медленный. Количество повторений 10–12 раз в каждую сторону.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает связки коленных суставов и мышцы ног.

Важные моменты:

1. Выполняя небольшие надавливания руками, регулируйте нагрузку на коленные суставы.
2. Сохраняйте естественное и спокойное дыхание.

### Упражнение 4

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения выполните энергичные, амплитудные махи двумя руками сначала вперед, затем назад. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно способствует увеличению подвижности суставов верхнего плечевого пояса. Укрепляет мышцы спины и рук. Развивает скорость нанесения ударов руками.

Важные моменты:

1. Старайтесь сохранить максимально быстрый темп на протяжении всего выполнения упражнения.
2. Стремитесь выполнять круговые махи руками при фиксированном положении ног и тазобедренного отдела позвоночника.
3. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

### Упражнение 5

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, внутренняя сторона ладоней направлена вниз.

Из исходного положения выполните на два счета энергичное отведение локтей назад. Затем выпрямляя руки в стороны, выполните на два счета отведение прямых рук назад. Во время разведения рук в стороны разверните ладони внутренней стороной вверх. Вернитесь в исходное положение. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и способствует увеличению подвижности суставов.

Важные моменты:

1. Старайтесь расслабить при выполнении мышцы плечевого пояса.
2. Сохраняйте прямое положение туловища и рук во время выполнения данного упражнения.
3. Не поднимайте плечи вверх и сохраняйте начальный уровень положения рук во время выполнения.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его непрерывным и глубоким.

#### Упражнение 6

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтевом суставе и расположены перед туловищем на уровне груди, ладони внутренней стороной направлены вниз.

Из исходного положения выполните попеременные повороты туловища вправо и влево. В конечной точке поворота, выпрямляя руку в локтевом суставе, выполните отведение прямо руки назад. При повороте вправо выполняется разгибание правой руки и наоборот. Чередуйте выполнение поворотов туловища и отведение рук назад вправо и влево на каждый счет. Темп выполнения быстрый. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы спины, плечевого пояса и верхнепоясничной части позвоночного столба. Способствует увеличению подвижности суставов.

Важные моменты:

1. Во время выполнения поворотов туловища зафиксируйте неподвижное положение ног и тазобедренного отдела позвоночника.
2. Старайтесь синхронно выполнять поворот туловища и отведение руки назад.
3. Сохраняйте прямое положение туловища и ног, а также исходное положение рук (руки держать на одной линии).
4. Контролируйте дыхание: повороты и отведение рук назад – выдох, возврат в исходное положение – вдох.

#### Упражнение 7

Техника выполнения: примите исходное положение – туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, плечи развернуты, правая рука согнута в



локтевом суставе и поднята вверх так, чтобы кисть была расположена под мышечной впадиной, левая рука свободно опущена вдоль туловища.

Из исходного положения выполните маятникообразные наклоны в стороны с переменной положением рук. Чередуйте выполнение наклонов вправо и влево. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–15 раз.

Характер воздействия: упражнение эффективно разогревает мышцы верхнего плечевого пояса и спины. Способствует увеличению подвижности плечевого сустава.

Важные моменты:

1. Во время выполнения старайтесь расслабить мышцы шеи и верхнего плечевого пояса.
2. Во время выполнения наклонов старайтесь зафиксировать неподвижное положение ног и тазобедренного отдела.
3. Сохраняйте прямое и неподвижное положение головы и туловища.
4. Контролируйте дыхание, сохраняя его глубоким и непрерывным.

#### **Тема 4. Тактическая подготовка**

Практическая часть 40 часов

#### **ТАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ В УСЛОВНЫХ И ВОЛЬНЫХ БОЯХ**

Первая неделя.

*Понедельник.* Основная часть занятий.

1-й раунд. Один, боксер получает задание атаковать прямым левой в голову и туловище. Второй, защищаясь, создает исходное положение для последующих действий. В середине раунда боксеры меняются ролями.

2-й раунд. Один боксер получает задание подготовить атаку маневрированием и атаковать одиночными и двойными ударами с дальней дистанции. Второй — защищается и контратакует в ответной форме одиночными, двойными ударами; первый защищается. С середины раунда боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Один боксер готовит атаку и атакует одиночными и двойными ударами с дальней дистанции. Второй — защищается и в удобный момент наносит встречные одиночные и двойные удары. Первый защищается. С середины раунда боксеры меняются ролями.

4-й раунд. Один боксер получает задание атаковать легкими прямыми ударами в голову, второй боксер контратакует одиночными или двойными ударами. Первый

боксер отходит или защищается уклоном или отбивом и контратакует двойными ударами. Второй защищается.

5-й раунд. То же, что в упражнении 4, но боксеры меняются ролями.

6-й раунд. То же, что в упражнениях 4 и 5, но второй и первый боксеры контратакуют сериями ударов.

7-й раунд. То же, что и в упражнении 6, но боксеры меняются ролями.

8—9-й раунды. Совершенствование индивидуальных комбинаций.

*Вторник.* Индивидуальное занятие тренера с боксером на лапах.

Тренер шлифует атакующие, защитные и контратакующие комбинации боксера. Тренер следит за быстротой и непринужденностью движений боксера, точностью ударов, своевременностью ударов и защит, создает боксеру различные боевые ситуации.

*Среда.* 1-й раунд. Один боксер получает задание атаковать прямым ударом левой в голову, второй — входить в среднюю дистанцию уклонами, и в один из благоприятных моментов провести контратаку боковым левой в голову или ударом снизу левой в туловище или встречным прямым правой в голову. Первый мгновенно переходит на защиту.

2-й раунд. То же, что и в упражнении 1, но боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Один получает задание провести стремительную атаку сериями ударов (трех, четырех) с продвижением вперед. Второй — применяет защиты шагами назад и в стороны, накладки, комбинации этих защит, удары при отходах. В случае необходимости прибегает к клинчу.

4-й раунд. То же, что и в упражнении 3, но боксеры меняются ролями.

5-й раунд. Один боксер получает задание «прижимать» партнера к канатам и в углы ринга. Второй легко и широко маневрирует, применяя шаги назад, в стороны, движение кругом влево и вправо. В том случае, если первый пришел к канатам или в угол ринга, второй уходит из угла ринга или применяет защиты накладками, или в случае необходимости прибегает к клинчу.

6-й раунд. То же, что и в упражнении 5, но боксеры меняются ролями.

7—8-й раунды. Совершенствование индивидуальных комбинаций.

9—10-й раунды. Ближний бой (удары боксеры наносят в туловище и в плечи, а не в голову).

*Пятница.* Боевая практика (спарринг). Два раунда боксеры ведут вольный бой и два раунда — ближний бой.

Вторая неделя.

*Понедельник.* Основная часть занятий.

1-й раунд. Один боксер получает задание проводить произвольную атаку одиночными, двойными или серийными ударами. Второй применяет контратаку одиночными, двойными или серийными ударами как во встречной форме, так и в ответной.

2-й раунд. То же, что и в упражнении 1, но боксеры меняются ролями.

3-й раунд. Вольный бой.

4-й раунд. Вольный бой.

5-й раунд. Ближний бой.

6-й раунд. Ближний бой.

В упражнениях основному боксеру меняют противников, как только они устают. Противники имеют различную манеру ведения боя.

*Вторник.* Индивидуальные занятия тренера с боксером на лапах.

*Среда.* Боевая практика (спарринг). Вольный бой ведется три раунда. Два раунда вольный бой боксер ведет с одним партнером, третий раунд — со свежим партнером. Четвертый раунд — ближний бой.

*Пятница.* Повторение занятия, проводимого в понедельник.

Третья неделя.

*Понедельник.* Боевая практика. Вольный бой 2—3 раунда. Боксер встречается с легким и быстрым партнером.

*Среда.* Тренировка по индивидуальному заданию тренера, учитывая самочувствие боксера. Условные бои с быстрым, подвижным партнером.

*Пятница.* Совершенствование индивидуальных комбинаций с партнером или на лапах.

*Вторник, четверг, суббота.* Занятия проводятся по индивидуальным планам.

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА В ХОДЕ ТУРНИРА**

Тактическая подготовка боксера в ходе турнира имеет большое значение.

После жеребьевки становится известен первый противник и весь график боев до финала. Тренер и боксер составляют примерный план раскладки сил на весь турнир. Если в первые дни боксер встречается с сильным противником, то, естественно, он должен мобилизовать все свои силы на этот бой. Затем боксеру могут попадаться менее сильные противники и снова полное напряжение сил в полуфинале и финале.

Случается, что в первый или во второй день турнира фактически решается судьба, кто будет чемпионом, так как могут встретиться сильнейшие боксеры турнира, ведь на первенствах Европы и олимпийских играх рассеивания сильнейших не производится.

Однако некоторые боксеры, претендующие на призовое место, предпочитают встретиться с сильнейшим боксером в первый или во второй день, особенно, если противник «сгоняет» лишний вес.

Боксеру сгоняющему вес, очень трудно приходится в первых боях, пока его вес еще «не установился», и особенно хорошо себя чувствует спортсмен в последний день турнира. Во все дни турнира, кроме финала, боксер должен питаться весьма умеренно и ограничивать себя в питьевом режиме, так как он должен думать об очередном взвешивании. В последний же финальный день такой боксер не ограничивает себя в еде и поэтому чувствует себя в физическом отношении великолепно.

Таким образом, боксер, в зависимости от жеребьевки и сил противника, составляет примерную тактику турнира в целом.

Но основное — это подготовка к очередному противнику. Здесь тренер в первую очередь должен предусмотреть две крайности, две опасности. Опасно, если боксер переоценивает противника, считает его очень сильным или недооценивает, считает его заведомо слабым.

Переоценка сил противника может привести к неуверенности, к моральному поражению. Если же противник действительно сильный, то задача тренера в первую очередь вскрыть его слабые стороны, показать наиболее уязвимые места, его «ахиллесову пята» и противопоставить им сильные стороны своего боксера. Это поможет боксеру быть уверенным в своих силах, в своей победе. Зная слабые стороны противника, тренер и боксер строят на этом план боя, тактику боя.

Слабым местом противника может быть и недостаточная тренированность к данному турниру и возраст (молод, или, наоборот, «стар»). Если боксер молод, то он еще не приобрел опыта, закаленной воли, а если в возрасте — то уже потерял необходимую быстроту и специальную выносливость. Может попасться такой противник, который не умеет вести бой в высоком темпе, или плохо «держит»

удар, или «горячится» в бою и допускает ошибки, или ведет бой только в средней дистанции, или только в дальней дистанции и т. д.

В том случае, если боксер недооценивает противника, считает его слабым, он может быть жестоко наказан, так как не настраивается должным образом на бой. Это может привести к тому, что противник, мобилизовав все свои силы, прекрасно проведет бой, а боксер, не настроившись с самого начала и не ожидая такого отпора, не сможет перестроиться по ходу боя, особенно если получит сильный удар, или если противник предложит неожиданно высокий темп боя и т. д.

Весьма ответственна роль тренера как секунданта. До боя он должен «настроить боксера», «размять» его, учитывая особенности противника. Если противник агрессивный и начинает быстро действовать с первых секунд первого раунда, то боксер должен быть готов к этому и тактически, и психологически — быть готов к быстрым передвижениям, к сковыванию противника, к нанесению ответных и встречных ударов.

Если противник искусный боец, предпочитающий бой размеренный и использующий ошибки боксера, то боксер в зависимости от выбранной им тактики (вести размеренный бой или, наоборот, тактически обострять его с первого раунда) должен соответственно настроиться и размяться. В первом случае он легко разминается и готовится к бою с нарастанием темпа к третьему раунду, во втором случае он разминается интенсивно и готов к стремительному и темповому бою с первого раунда.

Если противник неизвестен, то боксер разминается как обычно, но готовит себя к возможным неожиданностям со стороны противника — к быстрому старту, к отвлечению и стремлению нанести сильный удар, к темповому бою и т. д.

При разминке боксер проверяет свои излюбленные комбинации, «коронные» приемы на дальней, средней и ближней дистанциях. Перед боем он разминается в бою с тенью на лапах или с партнером.

За пять-семь минут до боя боксер отдыхает, сосредоточивается.

*Первый раунд.* Боксер ведет бой, секундант внимательно наблюдает за боем и анализирует. Он наблюдает за своим боксером и его противником, фиксирует удачные и неудачные моменты действия того и другого. Первый раунд закончился, боксер отдыхает в углу ринга и ждет совета секунданта. Проведя восстановительные процедуры, секундант должен кратко и ясно сказать боксеру, что ему делать дальше.

Секундант со стороны видит картину боя яснее, чем боксер. Он может осмыслить бой, так как у него есть время для обдумывания, тогда как у боксера одни действия мгновенно сменяются другими, и он зачастую не успевает осмыслить, понять причину неудач.

Секундант должен уметь быстро анализировать всю картину боя, выбрать наиболее существенное, уметь предугадать действия противника в последующем раунде и на основании этого дать совет боксеру. Боксер хочет знать, выиграл ли он раунд, правильна ли его тактика и что ему делать во втором раунде.

Разберем случаи, когда боксер выиграл раунд и его, тактика верна. Например, оба боксера ведут бой активно, а не только осторожно «нащупывают» друг друга, и секунданту ясно, что тактика боксера оправдывает себя и он выиграл раунд. В этом случае он должен сказать: все правильно, раунд выиграл, продолжай вести бой так же. Но, учитывая возможные контрдействия противной стороны, секундант обязан предостеречь своего боксера, например, такими словами: «Учти, хотя раунд противником проигран, он во втором раунде будет вести себя решительней и наверняка попытается провести встречный удар правой в голову на твою атаку боковым левой и прямым правой в голову. Будь внимателен, сочетая действительную атаку с ложной. Путаай противника».

Давая боксеру этот совет, секундант знает, что он его поймет и сумеет применить, так как они заранее тренировали этот прием.

Все советы секунданта должны быть реальными, чтобы боксер смог применить в бою все приемы, которыми он владеет.

Другой пример: оба боксера ведут бой активно на всех трех дистанциях. Бой проходит с переменным успехом. Секундант замечает, что его боксер успешнее действует на дальней дистанции, проводя неожиданные атаки и контратаки, не задерживаясь вблизи от противника. Секундант дает совет боксеру: «Противник очень хорошо чувствует себя в средней и ближней дистанциях и беспомощен в бою на дальней дистанции. Во втором раунде он увеличит темп и постарается навязать ближний бой. Поэтому веди бой только на дальней дистанции, не принимай боя вблизи, не задерживайся. Если противник все же навяжет бой на средней или ближней дистанциях, сковывай его накладками или применяй комбинированную защиту, или в крайнем случае «клинч».

Не всегда незначительный или даже сильный проигрыш в первом раунде говорит о том, что тактика боксера неверна и ее надо срочно менять. Секундант не должен впадать в панику, ему необходимо выяснить - и понять причину проигрыша. Возможно, это временный успех противника за счет мобилизации всех его сил и воли. В первом раунде боксер ведет бой легкими прямыми ударами левой в голову и ждет активных действий противника для выбора момента, для нанесения действительных ударов левой и правой рукой.

Противник не принимает боя, бежит, иногда стремительно атакует или контратакует серией ударов. Боксер не успевает выбрать момент для атаки и контратаки сильными ударами и защищается, иногда получая удары, однако секундант видит, что это временный успех противника, так как он боится боксера.

Его атаки судорожны, он не выдержит накала борьбы и боксер выиграет у него. В минутном перерыве он говорит боксеру: «Все в порядке, тактика твоя правильна, хотя раунд и равный».

Или боксер ведет бой на дальней дистанции, а противник знает, что он не выиграет, если пойдет на поводу у боксера и примет его размеренный темп. Противник с первого же раунда «набрасывается» на боксера, прижимает его к канатам и в угол ринга и осыпает ударами.

Боксеру не всегда удастся уйти или встретить противника: в ряде эпизодов боя он прижимает его к канатам и успешно проводит серии ударов.

Несмотря на временный успех противника, секундант видит, что боксеру удалось утомить противника, что он удачно выходит из ближнего боя и находит удобное исходное положение для своих «коронных» ударов. В минутном перерыве секундант указывает боксеру на отдельные ошибки: «Застаиваешься после своих ударов; выходишь из ближнего боя с опущенными руками; раунд проиграл. Однако противник, устал от своего же темпа. В первом раунде он получил сильный удар. Во втором раунде он не сумеет тебе предложить такой же темп боя; чаще находи исходное положение для проведения своих «коронных» ударов».

Во втором раунде боксеру удастся послать в нокдаун противника.

Но может быть и так, что искусный боксер, предпочитающий вести бой на средней и ближней дистанциях, проигрывает первый раунд, но секундант, зная своего боксера, считает, что в первом раунде противник был свеж и поэтому успевал уйти от боксера и перехватывал, опережая его атаки. Да и темп боксер в первом раунде предложил как обычно средний, зато во втором и третьем раундах он увеличит темп до максимального. Поэтому в перерыве секундант вначале указывает боксеру на его ошибки: «Отпускаешь противника из угла ринга, не «работаешь» у канатов. Первую атаку проводи легкими ударами, чтобы быстрее можно было защищаться от его контратак, затем прибегни к повторной атаке или встречной контратаке. А так — все в порядке. Темп боя надо увеличить».

Чаще всего боксер проигрывает первый раунд в том случае, если он слишком уверен в себе, недооценил силы противника и ведет бой неосторожно, или не умеет перестроиться в ходе боя, или никак не может понять, в чем причина неуспеха.

Задача тренера состоит в том, чтобы срочно выяснить причину неуспеха, найти новые способы борьбы, предложить нужные тактические действия боксеру и убедить его в их правильности:

После второго раунда картина боя вырисовывается значительно яснее. Советы секунданта имеют примерно тот же характер, что и после первого раунда, но в них уже преобладает психологический характер. Необходимо воодушевлять боксера,

мобилизовать его волю. Оба боксера устали физически и морально, и тот, кто «соберется», преодолеет трудности и усталость, обязательно победит.

Секундант должен знать, что сказать боксеру, как на него воздействовать. Он может сказать, что бой выигран, еще последнее усилие — и звание чемпиона боксеру обеспечено; или — если ты победишь, то выполнишь норму мастера; или — тебя включают в сборную; или — кому ты проигрываешь, ведь он против тебя новичок!, или — вспомни, сколько ты тренировался, ты в такой спортивной форме и потом будешь жалеть, что не «выложился» в бою!; или — помни, ты защищаешь честь Родины, сейчас твой друзья смотрят по телевизору и надеются на тебя!; или — от твоей победы зависит исход командной встречи!; или — противник устал, он еле держится, ведь вчера у него был трудный бой! А ты свеж и полон энергии! и т. д.

Хотелось бы остановиться еще на одном моменте, который нередко тренер-секундант упускает. Это — профилактические мероприятия, особенно после выигрыша у сильнейшего боксера. Это — восстановление боксера не только физическое, но и моральное, психологическое. После победы над сильнейшим противником боксер крайне возбужден, его все поздравляют, считают уже чемпионом. Это возбуждение может держаться долго и крайне утомит боксера. И к следующему бою он будет вял, медлителен и может даже проиграть более слабому противнику.

Секундант-тренер должен предвидеть это. Необходимо любыми средствами успокоить боксера, отвлечь его от прошедшего боя, способствовать глубокому сну, вплоть до медикаментозных средств.

Вообще можно заметить, что редко боксер все бои проводит одинаково ярко, с блеском. По-видимому, сказывается влияние предыдущего боя, боксер не успевает восстановиться не столько физически, сколько нервно. Секундант должен знать об этом и не требовать, чтобы каждый бой боксер проводил с полным напряжением физических и психических сил. Если можно выиграть бой досрочно или без особенного обострения, боксер не должен упустить такой возможности. Это будет способствовать тому, что он придет к финалу свежим.

## **Тема 5. Соревнования**

Практическая часть 8 часов

Инструкторская и судейская практики являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

*Инструкторская практика*



В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Инструктор обязан:

- правильно назвать действие в соответствии с терминологией бокса,
- правильно назвать действие,
- дать тактическое обоснование,
- выделить важнейшие элементы действия и методы его разучивания,
- правильно подавать команду для исполнения действия,
- уметь находить и справлять ошибки,
- рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

### Судейская практика

Дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

## **Тема 6. Техническая подготовка**

Практическая часть 68 часов

Техника бокса – система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями.

Слово «классификация» подразумевает упорядочение. Все технические действия в боксе классифицированы, то есть упорядочены. К ним относятся:

- стойки;
- передвижения;
- удары;
- защиты.

Все технические действия распределены на 4 вида, каждый из них имеет несколько способов выполнения, которые, в свою очередь, делятся на варианты.

Практическая часть

Таблица 3.1 Классификация технических действий в боксе

| Техническое действие | Разновидность технического действия | Способ выполнения технического действия  | Вариант способа выполнения технического действия                           |
|----------------------|-------------------------------------|--|--|
| Стойка               | Левосторонняя                       | Вес тела на центре опоры<br>Вес тела на передней части опоры (передней ноге)<br>Вес тела на задней части опоры (задней ноге) | Открытый низкий<br>Открытый высокий<br>Закрытый низкий<br>Закрытый высокий |
|                      | Правосторонняя                      | Вес тела на центре опоры<br>Вес тела на передней части опоры (передней ноге)<br>Вес тела на задней части опоры (задней ноге) |  |
|                      | Фронтальная                         | Вес тела на центре опоры   |  |
| Передвижение         | Шагом                               | Обычный шаг  | Вперед<br>Назад<br>В стороны   |
|                      |                                     | Приставной шаг   |  |
|                      |                                     | «Шафл» (мелкие семенящие шаги)   |  |
|                      | Скачком                             | Толчком одной ноги   |  |
| Толчком двумя ногами |                                     |  |  |
| Удар                 | Прямой                              | Сильный  | —  |
|                      | Боковой                             | Короткий   |  |
|                      | Снизу                               | Быстрый<br>Длинный   |  |
| Защита               | При помощи рук                      | Подставка  | Кисти<br>Плеча<br>Предплечья<br>Локтя                                      |
|                      |                                     | Отбив  | Кистью<br>Предплечьем<br>Локтем  |
|                      |                                     | Блокирование   | Кистью<br>Предплечьем<br>Локтем  |

## Тема 7. Контрольные испытания (приемные и переводные)

Практическая часть 3 часа

### О Ф П

Бег 30м (с)

Челночный бег 3 x 10м (с)

Бросок набивного мяча из-за головы, сидя (см)

Прыжок в длину с места (см)

Подтягивание на перекладине (раз)

Наклон туловища вперед (см)

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### 1, 2 года обучения (6 ч)

| Форма занятий   | Дидактический материал                          | Техническое оснащение  | Форма подведения итогов                            |
|---|---|------------------------|--|
| беседы  | литература по теме                              | наглядные пособия      | викторина  |
| Практикум:<br>- занятие поточным методом;<br>- круговая тренировка;<br>- занятие фронтальным методом;<br>- работа по станциям;<br>- самостоятельные занятия;<br>- тестирование. | - литература по теме;<br>- карточки с заданием. | мультимедийная техника | опрос  |
|   |   |                        | - контрольные нормативы;<br>- учебно-тренировочная |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  |   | игра  |
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастические скамейки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- резиновые амортизаторы;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи.</li> </ul> | - контрольные нормативы по ОФП  |
|  |  |   | - контрольные нормативы по СФП  |
|  |  |   | соревнования  |
|  |  | видеозаписи, обучающие диски.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в судействе.</li> </ul> |
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в судействе.</li> </ul> |

## Список литературы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2013. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 2013. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2014.-34 с.
4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2012. - 71 с.
5. Булычев А.И. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье/Для занятий с начинающими. - М.: ФиС, 2013. - 200 с.
6. Все о боксе/Сост. НА. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М.,2013. - 212 с.
7. Градополов К. В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 2013. - 338 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 2014. - 37 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2014. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 2013. - 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2013. - 480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2014. - 400 с.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2014. - 190 с.

### Календарно-тематический план 1-го года обучения (6 ч)

| №   | Тема                                    | Кол-во часов | Теория | Практика |
|-----|---|--------------|--------|----------|
| 1.  | Тема : Гигиена, режим, питание          | 2            | 2      |          |
| 2.  | Тема : Гигиена, режим, питание          | 2            | 2      |          |
| 3.  | Тема : Спортивная физиология            | 2            |        | 2        |
| 4.  | Тема : Развитие мышц рук                | 1            |        | 1        |
| 5.  | Тема : Тренажер                         | 1            |        | 1        |
| 6.  | Тема : Бег 500м                         | 1            |        | 1        |
| 7.  | Тема: Прыжки в длину с места            | 1            |        | 1        |
| 8.  | Тема: Метание набивного мяча с места    | 1            |        | 1        |
| 9.  | Тема: Многоборье спринтерское           | 1            |        | 1        |
| 10. | Тема: Баскетбол                         | 1            |        | 1        |
| 11. | Тема : Развитие мышц туловища           | 1            |        | 1        |
| 12. | Тема : Скоростно-силовые упражнения     | 1            |        | 1        |
| 13. | Тема: Бег с низкого старта 60м          | 1            |        | 1        |
| 14. | Тема: Эстафета с этапами до 40м         | 1            |        | 1        |
| 15. | Тема : Основы спортивной тренировки     | 2            | 2      |          |
| 16. | Тема : История развития Бокса в России  | 2            | 2      |          |
| 17. | Тема: Метание набивного мяча с места    | 1            |        | 1        |
| 18. | Тема: Игра «Футбол»                     | 1            |        | 1        |
| 19. | Тема: Бег с изменениями направления     | 1            |        | 1        |
| 20. | Тема: Развитие силы                     | 1            |        | 1        |
| 21. | Тема: Рывки по зрительному сигналу      | 1            |        | 1        |
| 22. | Тема: Рывки с изменением направления    | 1            |        | 1        |
| 23. | Тема : Бег 30м                          | 1            |        | 1        |
| 24. | Тема : Прыжки в длину с места           | 1            |        | 1        |
| 25. | Тема : Метание набивного мяча в щит     | 1            |        | 1        |
| 26. | Тема : Прыжковые упражнения             | 1            |        | 1        |
| 27. | Тема : Спортивная физиология            | 2            |        | 2        |
| 28. | Тема : Упражнения с гантелями           | 1            |        | 1        |
| 29. | Тема : Упражнения на перекладине        | 1            |        | 1        |
| 30. | Тема: Эстафета с прыжками               | 1            |        | 1        |
| 31. | Тема : Развитие мышц рук                | 1            |        | 1        |
| 32. | Тема : «Челночный бег»                  | 1            |        | 1        |
| 33. | Тема : Упражнения для мышц туловища     | 1            |        | 1        |
| 34. | Тема : Гимнастика                       | 1            |        | 1        |
| 35. | Тема : Метание малого мяча на дальность | 1            |        | 1        |
| 36. | Тема : Прыжковая эстафета               | 1            |        | 1        |
| 37. | Тема : Пионербол с набивным мячом       | 1            |        | 1        |
| 38. | Тема : Эстафета с бегом                 | 1            |        | 1        |
| 39. | Тема : Встречная эстафета с мячом       | 1            |        | 1        |
| 40. | Тема : Тренажер                         | 1            |        | 1        |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
|     |   |   |   |   |
| 41. | Тема : Статические упражнения                 | 1 |   | 1 |
| 42. | Тема : Бег «Елочкой»                          | 1 |   | 1 |
| 43. | Тема : Футбол                                 | 1 |   | 1 |
| 44. | Тема : Упражнения на гимнастической стенке    | 1 |   | 1 |
| 45. | Тема : Кувырки назад                          | 1 |   | 1 |
| 46. | Тема: Бег 300м                                | 1 |   | 1 |
| 47. | Тема: Тренажеры                               | 1 |   | 1 |
| 48. | Тема: Дыхательная гимнастика                  | 1 | 2 |   |
| 49. | Тема: Бег 1000м                               | 1 |   | 1 |
| 50. | Тема: Футбол                                  | 1 |   | 1 |
| 51. | Тема: Толкание ядра                           | 1 |   | 1 |
| 52. | Тема: Бег с набивными мячами                  | 1 |   | 1 |
| 53. | Тема: Эстафеты                                | 1 |   | 1 |
| 54. | Тема : Прыжки со скакалкой                    | 1 |   | 1 |
| 55. | Тема : Упражнения с гантелями                 | 1 |   | 1 |
| 56. | Тема : Бег с вертикальными препятствиями      | 1 |   | 1 |
| 57. | Тема : Скоростные упражнения                  | 1 |   | 1 |
| 58. | Тема : Игра в теннис                          | 1 |   | 1 |
| 59. | Тема : Скоростно-силовые упражнения           | 1 |   | 1 |
| 60. | Тема : Упражнения на гимнастических скамейках | 1 |   | 1 |
| 61. | Тема : Упражнения на гибкость                 | 1 |   | 1 |
| 62. | Тема : Волейбол                               | 1 |   | 1 |
| 63. | Тема : Игра «Перестрелка»                     | 1 |   | 1 |
| 64. | Тема : Эстафета                               | 1 |   | 1 |
| 65. | Тема : Развитие плечевого пояса               | 1 |   | 1 |
| 66. | Тема : Тренажеры                              | 1 |   | 1 |
| 67. | Тема : Бег 300м                               | 1 |   | 1 |
| 68. | Тема : Прыжки в длину                         | 1 |   | 1 |
| 69. | Тема : Бег 1000м                              | 1 |   | 1 |
| 70. | Тема : Многоборье прыжковые                   | 1 |   | 1 |
| 71. | Тема : Игра «Ручной мяч»                      | 1 |   | 1 |
| 72. | Тема : Игра «волейбол»                        | 1 |   | 1 |
| 73. | Тема : Упражнение на развитие мышц пресса     | 1 |   | 1 |
| 74. | Тема : Упражнения с гантелями                 | 1 |   | 1 |
| 75. | Тема : Отжимания                              | 1 |   | 1 |
| 76. | Тема : Бег с низкого старта                   | 1 |   | 1 |
| 77. | Тема : Прыжки в длину с разбега               | 1 |   | 1 |
| 78. | Тема : Общеразвивающие упражнения на месте    | 1 |   | 1 |
| 79. | Тема : Настольный теннис                      | 1 |   | 1 |
| 80. | Тема : Волейбол                               | 1 |   | 1 |
| 81. | Тема : Бег с остановками                      | 1 |   | 1 |
| 82. | Тема : Упражнения с отягощениями              | 1 |   | 1 |

|      |  |   |  |   |
|------|--|---|--|---|
| 83.  | Тема : Приседание и резкое выпрыгивание          | 1 |  | 1 |
| 84.  | Тема : Броски набивного мяча                     | 1 |  | 1 |
| 85.  | Тема : Прыжки на одной ноге                      | 1 |  | 1 |
| 86.  | Тема : Легко-атлетические упражнения             | 1 |  | 1 |
| 87.  | Тема : Эспандер                                  | 1 |  | 1 |
| 88.  | Тема : Имитация с отягощением                    | 1 |  | 1 |
| 89.  | Тема :Броски набивного мяча над собой            | 1 |  | 1 |
| 90.  | Тема :Прыжки на обеих ногах                      | 1 |  | 1 |
| 91.  | Тема : Бой с тенью                               | 1 |  | 1 |
| 92.  | Тема : Бег с отягощением                         | 1 |  | 1 |
| 93.  | Тема : Имитация боксерской техники               | 1 |  | 1 |
| 94.  | Тема : Силовые упражнения с отягощениями         | 1 |  | 1 |
| 95.  | Тема : Броски набивного мяча в прыжке            | 1 |  | 1 |
| 96.  | Тема : Упражнения с набивными мячами             | 1 |  | 1 |
| 97.  | Тема: Упражнения с отягощениями                  | 2 |  | 2 |
| 98.  | Тема: Бой с тенью                                | 2 |  | 2 |
| 99.  | Тема: Упражнения с набивным мячом                | 1 |  | 1 |
| 100. | Тема : Бег с отягощением                         | 1 |  | 1 |
| 101. | Тема : Имитация боксерской техники               | 1 |  | 1 |
| 102. | Тема: Развитие специальной выносливости          | 1 |  | 1 |
| 103. | Тема: Развитие скоростно-силовых качеств         | 1 |  | 1 |
| 104. | Тема: Развитие специальной скорости              | 1 |  | 1 |
| 105. | Тема: Развитие специальной быстроты              | 1 |  | 1 |
| 106. | Тема: Развитие специальной гибкости              | 1 |  | 1 |
| 107. | Тема : Силовые упражнения с отягощениями         | 1 |  | 1 |
| 108. | Тема : Броски набивного мяча в прыжке            | 1 |  | 1 |
| 109. | Тема : Психо -мышечная тренировка                | 1 |  | 1 |
| 110. | Тема : Статическая имитация                      | 1 |  | 1 |
| 111. | Тема : Имитация с отягощением                    | 1 |  | 1 |
| 112. | Тема : Упражнения на снарядах                    | 1 |  | 1 |
| 113. | Тема : Прыжковые упражнения                      | 1 |  | 1 |
| 114. | Тема : Аутогенная тренировка                     | 1 |  | 1 |
| 115. | Тема: Упражнения в ударах по боксерским снарядам | 1 |  | 1 |
| 116. | Тема: Ускорения по сигналу                       | 1 |  | 1 |
| 117. | Тема: Эстафета                                   | 1 |  | 1 |
| 118. | Тема: Статические имитационные упражнения        | 1 |  | 1 |
| 119. | Тема: имитация боевых действий                   | 1 |  | 1 |
| 120. | Тема : Контратаки                                | 2 |  | 2 |
| 121. | Тема : Защита                                    | 2 |  | 2 |
| 122. | Тема : Удары                                     | 2 |  | 2 |
| 123. | Тема : Комбинации                                | 2 |  | 2 |
| 124. | Тема : Передвижения                              | 2 |  | 2 |



|      |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|
| 125. | Тема : Дистанции                            | 2 |   | 2 |
| 126. | Тема : Ближний бой                          | 2 |   | 2 |
| 127. | Тема : Атаки                                | 2 |   | 2 |
| 128. | Тема : Сложные атаки                        | 2 |   | 2 |
| 129. | Тема : Ближний бой                          | 2 |   | 2 |
| 130. | Тема : Комбинации ударов и защит            | 2 | 2 |   |
| 131. | Тема : Встречный бой                        | 1 |   | 1 |
| 132. | Тема : Передвижения                         | 1 |   | 1 |
| 133. | Тема : Серии ударов                         | 1 |   | 1 |
| 134. | Тема : Дальний бой                          | 1 |   | 1 |
| 135. | Тема : Ответные контратаки                  | 1 |   | 1 |
| 136. | Тема: Контроль скорости                     | 1 |   | 1 |
| 137. | Тема: Контроль соперника                    | 1 |   | 1 |
| 138. | Тема: Развитие атак в ближнем бою           | 1 |   | 1 |
| 139. | Тема : Сложные атаки                        | 1 |   | 1 |
| 140. | Тема: Повторные атаки                       | 1 |   | 1 |
| 141. | Тема : Защита сближением                    | 1 |   | 1 |
| 142. | Тема : Манеры поведения                     | 1 |   | 1 |
| 143. | Тема : ответные контратаки                  | 1 |   | 1 |
| 144. | Тема: Ближний бой                           | 1 |   | 1 |
| 145. | Тема: Условный бой                          | 1 |   | 1 |
| 146. | Тема: Вольные бои и спарринги               | 1 |   | 1 |
| 147. | Тема: Контратаки                            | 1 |   | 1 |
| 148. | Тема: Индивидуальные действия               | 1 |   | 1 |
| 149. | Тема : Условные бои                         | 1 |   | 1 |
| 150. | Тема: Большие бои                           | 1 |   | 1 |
| 151. | Тема: Соревнования                          | 1 |   | 1 |
| 152. | Тема: Вольные бои                           | 1 |   | 1 |
| 153. | Тема: Соревнования                          | 1 |   | 1 |
| 154. | Тема : Вольные бои                          | 1 |   | 1 |
| 155. | Тема: Спарринги                             | 1 |   | 1 |
| 156. | Тема : Спортивная физиология                | 2 | 2 |   |
| 157. | Тема : Основы спортивной тренировки         | 2 | 2 |   |
| 158. | Тема: Правила и судейство соревнований      | 1 |   | 1 |
| 159. | Тема : Условные бои                         | 1 |   | 1 |
| 160. | Тема : Противодействие на дальней дистанции | 1 |   | 1 |
| 161. | Тема : Противодействие на средней дистанции | 1 |   | 1 |
| 162. | Тема : Противодействие на ближней дистанции | 1 |   | 1 |
| 163. | Тема: Прямой удар                           | 1 |   | 1 |
| 164. | Тема : Большие бои                          | 1 |   | 1 |
| 165. | Тема : Спарринги                            | 1 |   | 1 |
| 166. | Тема : Упражнения в учебной стойки          | 1 |   | 1 |
| 167. | Тема : Встречные контратаки                 | 1 |   | 1 |

|      |  |   |   |   |
|------|--|---|---|---|
| 168. | Тема : Ответные контратаки                                     | 1 |   | 1 |
| 169. | Тема : Удар снизу  | 1 |   | 1 |
| 170. | Тема: Защита от удара снизу                                    | 1 |   | 1 |
| 171. | Тема : Комбинация ударов (простые)                             | 1 |   | 1 |
| 172. | Тема : Комбинация ударов (сложные)                             | 1 |   | 1 |
| 173. | Тема : Защита  | 1 |   | 1 |
| 174. | Тема : Встречные удары   | 1 |   | 1 |
| 175. | Тема : Серии ударов  | 1 |   | 1 |
| 176. | Тема : Комбинированные защиты                                  | 1 |   | 1 |
| 177. | Тема : Защиты нырками  | 1 |   | 1 |
| 178. | Тема : Основы спортивной тренировки                            | 2 |   | 2 |
| 179. | Тема : Гигиена, режим, питание                                 | 2 | 2 |   |
| 180. | Тема : Простые контратаки                                      | 1 |   | 1 |
| 181. | Тема : Встречные контратаки                                    | 1 |   | 1 |
| 182. | Тема : Одиночные прямые удары                                  | 1 |   | 1 |
| 183. | Тема : Защита при помощи рук                                   | 1 |   | 1 |
| 184. | Тема : Защита при помощи ног                                   | 1 |   | 1 |
| 185. | Тема : Одиночные удары снизу                                   | 1 |   | 1 |
| 186. | Тема : Одиночные удары сбоку                                   | 1 |   | 1 |
| 187. | Тема : Повторные и двойные удары                               | 1 |   | 1 |
| 188. | Тема : Условные бои  | 1 |   | 1 |
| 189. | Тема : Соревнования  | 2 |   | 2 |
| 190. | Тема: Спарринги  | 2 |   | 2 |
| 191. | Тема : Защита при помощи туловища                              | 2 |   | 2 |
| 192. | Тема: Комбинированные контратаки                               | 2 |   | 2 |
| 193. | Тема: Боевые дистанции   | 2 |   | 2 |
| 194. | Тема: Условные бои   | 2 |   | 2 |
| 195. | Тема: Вольные бои  | 2 |   | 2 |
| 196. | Тема: Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защита от них | 2 |   | 2 |
| 197. | Тема: Защита при помощи рук                                    | 2 |   | 2 |
| 198. | Тема : Защита при помощи ног                                   | 2 |   | 2 |
| 199. | Тема : Защита разрывом дистанции                               | 2 |   | 2 |
| 200. | Тема : Простые атаки, контратаки                               | 2 |   | 2 |
| 201. | Тема : Сложные атаки   | 2 |   | 2 |
| 202. | Тема : повторные контратаки                                    | 2 |   | 2 |
| 203. | Тема : встречные контратаки                                    | 2 |   | 2 |
| 204. | Тема : Постановка  | 2 |   | 2 |
| 205. | Тема : Отработка различных комбинаций ударов и защит           | 2 |   | 2 |
| 206. | Тема : Защита сближением                                       | 2 |   | 2 |
| 207. | Тема : Ближний бой   | 2 | 2 |   |
| 208. | Тема : Передвижения  | 2 |   | 2 |

|  |                                     |            |           |            |
|--|-------------------------------------|------------|-----------|------------|
|  | Тема: Контрольные испытания по ОФП  | 1          |           | 1          |
|  | Тема : Контрольные испытания по ОФП | 1          |           | 1          |
|  | Тема: Контрольные испытания по СФП  | 1          |           | 1          |
|  | <b>Итого:</b>                       | <b>252</b> | <b>20</b> | <b>232</b> |

### Календарно-тематический план 2-го года обучения (6 ч)

| №   | Тема                                   | Кол-во часов | Теория | Практика |
|-----|--|--------------|--------|----------|
| 1.  | Тема : Гигиена, режим, питание         | 2            | 2      |          |
| 2.  | Тема : Гигиена, режим, питание         | 2            | 2      |          |
| 3.  | Тема : Спортивная физиология           | 2            | 2      |          |
| 4.  | Тема : Развитие мышц рук               | 1            |        | 1        |
| 5.  | Тема : Тренажер                        | 1            |        | 1        |
| 6.  | Тема : Бег 500м                        | 1            |        | 1        |
| 7.  | Тема: Прыжки в длину с места           | 1            |        | 1        |
| 8.  | Тема: Метание набивного мяча с места   | 1            |        | 1        |
| 9.  | Тема: Многоборье спринтерское          | 1            |        | 1        |
| 10. | Тема: Баскетбол                        | 1            |        | 1        |
| 11. | Тема : Развитие мышц туловища          | 1            |        | 1        |
| 12. | Тема : Скоростно-силовые упражнения    | 1            |        | 1        |
| 13. | Тема: Бег с низкого старта 60м         | 1            |        | 1        |
| 14. | Тема: Эстафета с этапами до 40м        | 1            |        | 1        |
| 15. | Тема : Основы спортивной тренировки    | 2            | 2      |          |
| 16. | Тема : История развития Бокса в России | 2            | 2      |          |
| 17. | Тема: Метание набивного мяча с места   | 1            |        | 1        |
| 18. | Тема: Игра «Футбол»                    | 1            |        | 1        |
| 19. | Тема: Бег с изменениями направления    | 1            |        | 1        |
| 20. | Тема: Развитие силы                    | 1            |        | 1        |
| 21. | Тема: Рывки по зрительному сигналу     | 1            |        | 1        |
| 22. | Тема: Рывки с изменением направления   | 1            |        | 1        |
| 23. | Тема : Бег 30м                         | 1            |        | 1        |
| 24. | Тема : Прыжки в длину с места          | 1            |        | 1        |
| 25. | Тема : Метание набивного мяча в щит    | 1            |        | 1        |
| 26. | Тема : Прыжковые упражнения            | 1            |        | 1        |
| 27. | Тема : Спортивная физиология           | 2            | 2      |          |
| 28. | Тема : Упражнения с гантелями          | 1            |        | 1        |
| 29. | Тема : Упражнения на перекладине       | 1            |        | 1        |
| 30. | Тема: Эстафета с прыжками              | 1            |        | 1        |
| 31. | Тема : Развитие мышц рук               | 1            |        | 1        |
| 32. | Тема : «Челночный бег»                 | 1            |        | 1        |

|     |   |   |  |   |
|-----|---|---|--|---|
| 33. | Тема : Упражнения для мышц туловища           | 1 |  | 1 |
| 34. | Тема : Гимнастика                             | 1 |  | 1 |
| 35. | Тема :Метание малого мяча на дальность        | 1 |  | 1 |
| 36. | Тема : Прыжковая эстафета                     | 1 |  | 1 |
| 37. | Тема : Пионербол с набивным мячом             | 1 |  | 1 |
| 38. | Тема : Эстафета с бегом                       | 1 |  | 1 |
| 39. | Тема : Встречная эстафета с мячом             | 1 |  | 1 |
| 40. | Тема : Тренажер                               | 1 |  | 1 |
| 41. | Тема : Статические упражнения                 | 1 |  | 1 |
| 42. | Тема : Бег «Елочкой»                          | 1 |  | 1 |
| 43. | Тема : Футбол                                 | 1 |  | 1 |
| 44. | Тема : Упражнения на гимнастической стенке    | 1 |  | 1 |
| 45. | Тема : Кувырки назад                          | 1 |  | 1 |
| 46. | Тема: Бег 300м                                | 1 |  | 1 |
| 47. | Тема: Тренажеры                               | 1 |  | 1 |
| 48. | Тема: Дыхательная гимнастика                  | 1 |  | 1 |
| 49. | Тема: Бег 1000м                               | 1 |  | 1 |
| 50. | Тема: Футбол                                  | 1 |  | 1 |
| 51. | Тема: Толкание ядра                           | 1 |  | 1 |
| 52. | Тема: Бег с набивными мячами                  | 1 |  | 1 |
| 53. | Тема: Эстафеты                                | 1 |  | 1 |
| 54. | Тема : Прыжки со скакалкой                    | 1 |  | 1 |
| 55. | Тема : Упражнения с гантелями                 | 1 |  | 1 |
| 56. | Тема : Бег с вертикальными препятствиями      | 1 |  | 1 |
| 57. | Тема : Скоростные упражнения                  | 1 |  | 1 |
| 58. | Тема : Игра в теннис                          | 1 |  | 1 |
| 59. | Тема : Скоростно-силовые упражнения           | 1 |  | 1 |
| 60. | Тема : Упражнения на гимнастических скамейках | 1 |  | 1 |
| 61. | Тема : Упражнения на гибкость                 | 1 |  | 1 |
| 62. | Тема : Волейбол                               | 1 |  | 1 |
| 63. | Тема : Игра «Перестрелка»                     | 1 |  | 1 |
| 64. | Тема : Эстафета                               | 1 |  | 1 |
| 65. | Тема : Развитие плечевого пояса               | 1 |  | 1 |
| 66. | Тема : Тренажеры                              | 1 |  | 1 |
| 67. | Тема : Бег 300м                               | 1 |  | 1 |
| 68. | Тема : Прыжки в длину                         | 1 |  | 1 |
| 69. | Тема : Бег 1000м                              | 1 |  | 1 |
| 70. | Тема : Многоборье прыжковые                   | 1 |  | 1 |
| 71. | Тема : Игра «Ручной мяч»                      | 1 |  | 1 |
| 72. | Тема : Игра «волейбол»                        | 1 |  | 1 |
| 73. | Тема :Упражнение на развитие мышц пресса      | 1 |  | 1 |
| 74. | Тема : Упражнения с гантелями                 | 1 |  | 1 |
| 75. | Тема : Отжимания                              | 1 |  | 1 |

|      |   |   |   |   |
|------|---|---|---|---|
| 76.  | Тема : Бег с низкого старта                           | 1 |   | 1 |
| 77.  | Тема : Прыжки в длину с разбега                       | 1 |   | 1 |
| 78.  | Тема : Общеразвивающие упражнения на месте            | 1 |   | 1 |
| 79.  | Тема : Настольный теннис                              | 1 |   | 1 |
| 80.  | Тема : Волейбол                                       | 1 |   | 1 |
| 81.  | Тема : Бег с остановками                              | 1 |   | 1 |
| 82.  | Тема : Упражнения с отягощениями                      | 1 |   | 1 |
| 83.  | Тема : Приседание и резкое выпрыгивание               | 1 |   | 1 |
| 84.  | Тема : Броски набивного мяча                          | 1 |   | 1 |
| 85.  | Тема : Прыжки на одной ноге                           | 1 |   | 1 |
| 86.  | Тема : Легко-атлетические упражнения                  | 1 |   | 1 |
| 87.  | Тема : Эспандер                                       | 1 |   | 1 |
| 88.  | Тема : Имитация с отягощением                         | 1 |   | 1 |
| 89.  | Тема : Броски набивного мяча над собой                | 1 |   | 1 |
| 90.  | Тема : Прыжки на обеих ногах                          | 1 |   | 1 |
| 91.  | Тема : Бой с тенью                                    | 1 |   | 1 |
| 92.  | Тема : Бег с отягощением                              | 1 |   | 1 |
| 93.  | Тема : Имитация боксерской техники                    | 1 |   | 1 |
| 94.  | Тема : Силовые упражнения с отягощениями              | 1 |   | 1 |
| 95.  | Тема : Броски набивного мяча в прыжке                 | 1 |   | 1 |
| 96.  | Тема : Упражнения с набивными мячами                  | 1 |   | 1 |
| 97.  | Тема: Упражнения с отягощениями                       | 2 |   | 2 |
| 98.  | Тема: Бой с тенью                                     | 2 | 2 |   |
| 99.  | Тема: Упражнения с набивным мячом                     | 1 |   | 1 |
| 100. | Тема : Бег с отягощением                              | 1 |   | 1 |
| 101. | Тема : Имитация боксерской техники                    | 1 |   | 1 |
| 102. | Тема: Развитие специальной выносливости               | 1 |   | 1 |
| 103. | Тема: Развитие скоростно-силовых качеств              | 1 |   | 1 |
| 104. | Тема: Совершенствование развитие специальной скорости | 1 |   | 1 |
| 105. | Тема: Развитие специальной быстроты                   | 1 |   | 1 |
| 106. | Тема: Развитие специальной гибкости                   | 1 |   | 1 |
| 107. | Тема : Силовые упражнения с отягощениями              | 1 |   | 1 |
| 108. | Тема : Броски набивного мяча в прыжке                 | 1 |   | 1 |
| 109. | Тема : Психо -мышечная тренировка                     | 1 |   | 1 |
| 110. | Тема : Статическая имитация                           | 1 |   | 1 |
| 111. | Тема : Имитация с отягощением                         | 1 |   | 1 |
| 112. | Тема : Упражнения на снарядах                         | 1 |   | 1 |
| 113. | Тема : Прыжковые упражнения                           | 1 |   | 1 |
| 114. | Тема : Аутогенная тренировка                          | 1 |   | 1 |
| 115. | Тема: Упражнения в ударах по боксерским снарядам      | 1 |   | 1 |
| 116. | Тема: Ускорения по сигналу                            | 1 |   | 1 |

|      |   |   |  |   |
|------|---|---|--|---|
| 117. | Тема: Эстафета                            | 1 |  | 1 |
| 118. | Тема: Статические имитационные упражнения | 1 |  | 1 |
| 119. | Тема: имитация боевых действий            | 1 |  | 1 |
| 120. | Тема : Контратаки                         | 2 |  | 2 |
| 121. | Тема : Защита                             | 2 |  | 2 |
| 122. | Тема : Удары                              | 2 |  | 2 |
| 123. | Тема : Комбинации                         | 2 |  | 2 |
| 124. | Тема : Передвижения                       | 2 |  | 2 |
| 125. | Тема : Дистанции                          | 2 |  | 2 |
| 126. | Тема : Ближний бой                        | 2 |  | 2 |
| 127. | Тема : Атаки                              | 2 |  | 2 |
| 128. | Тема : Сложные атаки                      | 2 |  | 2 |
| 129. | Тема : Ближний бой                        | 2 |  | 2 |
| 130. | Тема : Комбинации ударов и защит          | 2 |  | 2 |
| 131. | Тема : Встречный бой                      | 1 |  | 1 |
| 132. | Тема : Передвижения                       | 1 |  | 1 |
| 133. | Тема : Серии ударов                       | 1 |  | 1 |
| 134. | Тема : Дальний бой                        | 1 |  | 1 |
| 135. | Тема : Ответные контратаки                | 1 |  | 1 |
| 136. | Тема: Контроль скорости                   | 1 |  | 1 |
| 137. | Тема: Контроль соперника                  | 1 |  | 1 |
| 138. | Тема: Развитие атак в ближнем бою         | 1 |  | 1 |
| 139. | Тема : Сложные атаки                      | 1 |  | 1 |
| 140. | Тема: Повторные атаки                     | 1 |  | 1 |
| 141. | Тема : Защита сближением                  | 1 |  | 1 |
| 142. | Тема : Манеры поведения                   | 1 |  | 1 |
| 143. | Тема : ответные контратаки                | 1 |  | 1 |
| 144. | Тема: Ближний бой                         | 1 |  | 1 |
| 145. | Тема: Условный бой                        | 1 |  | 1 |
| 146. | Тема: Вольные бои и спарринги             | 1 |  | 1 |
| 147. | Тема: Контратаки                          | 1 |  | 1 |
| 148. | Тема: Индивидуальные действия             | 1 |  | 1 |
| 149. | Тема : Условные бои                       | 1 |  | 1 |
| 150. | Тема: Большие бои                         | 1 |  | 1 |
| 151. | Тема: Соревнования                        | 1 |  | 1 |
| 152. | Тема: Вольные бои                         | 1 |  | 1 |
| 153. | Тема: Соревнования                        | 1 |  | 1 |
| 154. | Тема : Вольные бои                        | 1 |  | 1 |
| 155. | Тема: Спарринги                           | 1 |  | 1 |
| 156. | Тема : Спортивная физиология              | 2 |  | 2 |
| 157. | Тема : Основы спортивной тренировки       | 2 |  | 2 |
| 158. | Тема: Правила и судейство соревнований    | 1 |  | 1 |
| 159. | Тема : Условные бои                       | 1 |  | 1 |

|      |  |   |   |   |
|------|--|---|---|---|
| 160. | Тема : Противодействие на дальней дистанции                    | 1 |   | 1 |
| 161. | Тема : Противодействие на средней дистанции                    | 1 |   | 1 |
| 162. | Тема : Противодействие на ближней дистанции                    | 1 |   | 1 |
| 163. | Тема: Прямой удар  | 1 |   | 1 |
| 164. | Тема : Большие бои   | 1 |   | 1 |
| 165. | Тема : Спарринги   | 1 |   | 1 |
| 166. | Тема : Упражнения в учебной стойки                             | 1 |   | 1 |
| 167. | Тема : Встречные контратаки                                    | 1 |   | 1 |
| 168. | Тема : Ответные контратаки                                     | 1 |   | 1 |
| 169. | Тема : Удар снизу  | 1 |   | 1 |
| 170. | Тема: Защита от удара снизу                                    | 1 |   | 1 |
| 171. | Тема : Комбинация ударов (простые)                             | 1 |   | 1 |
| 172. | Тема : Комбинация ударов (сложные)                             | 1 |   | 1 |
| 173. | Тема : Защита  | 1 |   | 1 |
| 174. | Тема : Встречные удары   | 1 |   | 1 |
| 175. | Тема : Серии ударов  | 1 |   | 1 |
| 176. | Тема : Комбинированные защиты                                  | 1 |   | 1 |
| 177. | Тема : Защиты нырками  | 1 |   | 1 |
| 178. | Тема : Основы спортивной тренировки                            | 2 | 2 |   |
| 179. | Тема : Гигиена, режим, питание                                 | 2 | 2 |   |
| 180. | Тема : Простые контратаки                                      | 1 |   | 1 |
| 181. | Тема : Встречные контратаки                                    | 1 |   | 1 |
| 182. | Тема : Одиночные прямые удары                                  | 1 |   | 1 |
| 183. | Тема : Защита при помощи рук                                   | 1 |   | 1 |
| 184. | Тема : Защита при помощи ног                                   | 1 |   | 1 |
| 185. | Тема : Одиночные удары снизу                                   | 1 |   | 1 |
| 186. | Тема : Одиночные удары сбоку                                   | 1 |   | 1 |
| 187. | Тема : Повторные и двойные удары                               | 1 |   | 1 |
| 188. | Тема : Условные бои  | 1 |   | 1 |
| 189. | Тема : Соревнования  | 2 |   | 2 |
| 190. | Тема: Спарринги  | 2 |   | 2 |
| 191. | Тема : Защита при помощи туловища                              | 2 |   | 2 |
| 192. | Тема: Комбинированные контратаки                               | 2 |   | 2 |
| 193. | Тема: Боевые дистанции   | 2 |   | 2 |
| 194. | Тема: Условные бои   | 2 |   | 2 |
| 195. | Тема: Вольные бои  | 2 |   | 2 |
| 196. | Тема: Одиночные, прямые, боковые и удары снизу и защита от них | 2 |   | 2 |
| 197. | Тема: Защита при помощи рук                                    | 2 |   | 2 |
| 198. | Тема : Совершенствование защита при помощи ног                 | 2 |   | 2 |
| 199. | Тема : Защита разрывом дистанции                               | 2 |   | 2 |
| 200. | Тема : Простые атаки, контратаки                               | 2 |   | 2 |
| 201. | Тема : Сложные атаки   | 2 |   | 2 |

|      |  |            |           |            |
|------|--|------------|-----------|------------|
| 202. | Тема : повторные контратаки                          | 2          |           | 2          |
| 203. | Тема : встречные контратаки                          | 2          |           | 2          |
| 204. | Тема : Постановка                                    | 2          |           | 2          |
| 205. | Тема : Отработка различных комбинаций ударов и защит | 2          |           | 2          |
| 206. | Тема : Защита сближением                             | 2          |           | 2          |
| 207. | Тема : Ближний бой                                   | 2          |           | 2          |
| 208. | Тема : Передвижения                                  | 2          |           | 2          |
| 209. | Тема: Контрольные испытания по ОФП                   | 1          |           | 1          |
| 210. | Тема : Контрольные испытания по ОФП                  | 1          |           | 1          |
| 211. | Тема: Контрольные испытания по СФП                   | 1          |           | 1          |
|      | <b>Итого:</b>  | <b>252</b> | <b>20</b> | <b>232</b> |