

**Автономная некоммерческая организация  
Центр спортивной подготовки  
МГО ВФСО «Динамо»**

«Утверждаю»

Генеральный директор  
АНО ЦСП «Динамо»



О.Ю. Яцына

2023 г.

**Общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка с  
элементами бокса»**

разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного Приказом Министерства спорта РФ от 22.11.2022 года № 1055

г. Москва

## **Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка с элементами бокса**» имеет спортивно-оздоровительную направленность (Далее программа).

Бокс как вид спорта – великолепная база для решения задачи по развитию в детях силы, ловкости, координации, удовлетворению потребности в движении, в тактильном и психологическом общении со сверстниками и взрослыми, для повышения социальной адаптации, укреплению эмоционально-волевой сферы и общего физического здоровья, а также формированию потребности в здоровом образе жизни. Данная Программа предусматривает обучение начальным навыкам, которые в дальнейшем пригодятся детям, желающим проходить спортивную подготовку в организации в выбранном виде спорта - бокс.

В Программу включены элементы общей физической подготовки посредством: гимнастики (общеразвивающие, акробатические упражнения на ловкость, подвижность, равновесие), элементов начальной подготовки боксеров (обучение правильному передвижению, простые технические действия) и спортивных игр. Все занятия имеют игровой характер (эстафеты, командные игры, парные упражнения), что позволяет освоить требования программы в наиболее доступной форме для детей 4-9 лет.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Проблемами современной системы физического воспитания являются ухудшение здоровья и гиподинамия подрастающего поколения. Привлечение детей к занятиям спортом и формирование потребности в движении во многом сможет разрешить их. Ребенку прививается физическая культура, вырабатывается потребность к занятиям спортом, активному и здоровому образу жизни, осуществляется физическое закаливание, вырабатываются морально-волевые качества. Процесс общей физической подготовки (далее – ОФП), в который он включается, рождает необходимость соблюдать распорядок дня, правильно и рационально питаться, вовремя ложиться спать, не «застривая» у телевизора или компьютера. Однако занятия спортом в системе ОФП (при отсутствии нацеленности на высокий спортивный результат) не требуют слишком большой отдачи, не мешают главному занятию ребенка – хорошо учиться, не выматывают ни физически, ни психологически и не отнимают много времени. Тем не менее, дают спортивные навыки, отличную физическую подготовку, разносторонние двигательные возможности и главное, формируют потребность к регулярным физическим нагрузкам и занятиям спортом. Поэтому укрепление ОФП (чему служит данная программа), как направления физкультурной работы с детьми - актуально и педагогически целесообразно.

Общая физическая подготовка базируется на широком применении разнообразных гимнастических упражнений в самом широком их понимании. Это простые, но чрезвычайно эффективные в овладении своим телом упражнения гигиенической гимнастики. Они прививают навыки грамотных и целесообразно выстроенных движений всего тела и конечностей. Это значительно расширяет двигательный опыт и помогает осваивать любые спортивные движения. Гимнастическая форма занятий дает возможность легче освоить упражнения, имеющие прикладной жизненно важный аспект. Это акробатика (кувырки, перевороты, стойки), равновесия, ловкость, подвижность и, конечно, гибкость (растяжка), которые требуются практически в любом виде деятельности (не только спортивной). Гимнастический опыт помогает в дальнейшем овладении техникой бокса, образует базу физической подготовки. Кроме того, упражнения гимнастики широко применяются для развития силовых качеств, формирования мышечного корсета, мягкого скелета тела, мускулатуры, ответственной за движения человека в повседневной жизни, повышают общий тонус организма. Грамотное исполнение упражнений значительно повышает их пользу и воздействие на организм. Вариативное их использование позволяет тренировать силу и выносливость. Широкое применение имеют гимнастические упражнения со снарядами, скакалкой, гимнастической палкой, на скамейке и лестнице. Упражнения со скакалкой помогают в развитии ловкости, прыгучести, позволяя к тому же улучшать физические кондиции и соотношение жировой и мышечной массы тела. Многофункциональность и применение гимнастической скамейки и стенки широко известны.

Занятия с детьми невозможны без игровых элементов и подвижных игр. Подвижные игры помогают в развитии и закреплении различных навыков и тренировке физических качеств. Они используются в каждом занятии и помогают «играючи» преодолеть трудности обучения и усталость. На каждом занятии обязательно идёт работа по овладению навыками работы с мячом. Это хорошо развивает координацию движений, ловкость, подвижность, сообразительность, воспитывает характер и оказывает положительное психофизическое воздействие на организм. Дети любят играть с мячом, но на первых порах им бывает трудно справиться с его своенравным и непредсказуемым характером и своими эмоциями, и поэтому успехи доставляют большую радость и значительно повышают самооценку.

На занятиях, параллельно с двигательными заданиями, даются знания по виду спорта, спортивной технике, правилам соревнований, а также знания о здоровом образе жизни, режиме дня, питании и рациональной двигательной активности, о воздействии, направленности и пользе физических упражнений. Занятия предусматривают также формирование положительных качеств личности: устойчивости устремлений, твердости характера, умения преодолевать трудности, трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

**Цель программы** – формирование двигательной активности детей, укрепление здоровья при помощи занятий по общей физической подготовке с элементами бокса.

Программа позволяет выстроить процесс физического и двигательного развития ребенка на несколько лет и тем самым занять его досуг и на практике показать, чего можно достичь при правильно организованной, здоровой и активной жизни.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- Обучение основам бокса.
- Приобретение знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование потребности и способов реализации здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- Развитие физических качеств.
- Развитие морально-волевых качеств.
- Развитие творческих способностей.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание нравственных качеств.
- Воспитание дисциплинированности, ответственности.
- Формирование навыков культурного общения.

Программа «Общая физическая подготовка с элементами бокса» рассчитана на 1-6 лет и предназначена для детей в возрасте от 4 до 9 лет.

В спортивно-оздоровительной группе может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний.

Этапы подготовки (1-6 год)	Возраст	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов
52 недели в году	4-9	3	3	156

### **Отличительные особенности Программы**

- Основной формой организации процесса общей физической подготовки с элементами бокса является учебно-тренировочное занятие, имеющее высокую двигательную плотность. В качестве разгрузочных моментов применяются

дыхательные гимнастики, упражнения мягкого воздействия (на внимание, равновесие, координацию), спокойные игры.

- Участие в соревнованиях по ОФП, спортивно-массовых мероприятиях. Спортивный азарт, проявляющийся при этом, способствует хорошей мобилизации сил организма и помогает достичь высоких результатов, что само по себе имеет значительный тренирующий эффект, повышает самооценку и заинтересованность в занятиях, мотивацию.

- Тестирование – основная форма подведения итогов реализации программы. Оно помогает определить качество овладения программным материалом за период обучения. Это – вид соревнования не очень высокой значимости, но позволяет достичь хороших результатов за счёт своей непринужденности и привычной, рабочей обстановки.

### Ожидаемые результаты и способы определения результативности

В течение года дети привыкают к регулярному посещению занятий и самому учебно-тренировочному процессу. Основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) формируются на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Способ проверки – сдача контрольных нормативов по ОФП (в начале и конце спортивного сезона).

### Тестирование по программе «Общей физической подготовка с элементами бокса»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 4-9 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	8
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			5	3

5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60

В группе дети приобретают следующие знания и умения:

1. В общей физической подготовке (ОФП): основные общеразвивающие упражнения, упражнения для разминки, упражнения направленные на развитие силы и гибкости, выполнение простых акробатических упражнений, стойки и упоры; знать правила эстафет и развивающих игр, навыки бега, прыжков и владения мячом; бросать и ловить мяч, делать передачи партнеру, бросать мяч в цель, вести мяч ударами о землю двумя руками, выполнять удары ногами (некоторые футбольные приемы).

2. В теоретической подготовке: знание основ истории бокса, терминологии, этикета – правила поведения боксера; техника безопасности на занятиях боксом, техника безопасности при взаимодействии с партнером, спортивная гигиена.

3. В специальной физической подготовке (СФП): специально-подготовительные упражнения (перемещения, бой с тенью, бой с тенью с набивными мячами, прямые удары с максимальной скоростью и т.д.).

#### Формы подведения итогов

Итоги тестирования фиксируются в протоколе результатов контрольных испытаний на каждого ребенка. Успешное выполнение тестов, является основанием для зачисления детей, достигших 10-и лет на ЭНП-1 отделения бокса.

#### Учебно-тематический план 156 часов: (52 недели по 3 часа)

Название разделов и тем	Количество часов		
	Теоритические занятия.	Практические занятия	Всего
<b>1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>2. ОФП:</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>30</b>

2.1. Упражнения - разминка	1	9	10
2.2. Упражнения общеразвивающие		10	10
2.3. Упражнения на растяжку		10	10
<b>3. Основы бокса:</b>	<b>1</b>	<b>46</b>	<b>47</b>
3.1 Ознакомление с правилами бокса	1	2	3
3.2 Упражнения СФП		22	22
3.3 Освоение техники		22	22
<b>4. Игры, эстафеты</b>	<b>1</b>	<b>66</b>	<b>67</b>
<b>5. Тестирование, соревнования</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>6. Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>150</b>	<b>156</b>

## Содержание программы

### *1. Физическая подготовка боксеров.*

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксёра. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксёра является одной из ведущих в тренировке в целом.

#### *Общая физическая подготовка.*

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

Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, стойкость.

*Упражнения с партнером* в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая

мышцы);

**Упражнения из легкоатлетического цикла**, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег. Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

**Упражнения со скакалкой.** Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

**Упражнения с мешком** вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

**Упражнения с грушей.** Упражнения с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

**Упражнения с настенной подушкой.** Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

**Упражнения на расслабление:** из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

### **Подвижные игры**

эстафеты, быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника.



**Перебрасывание медицинбола (набивного мяча).** Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

**Упражнения с теннисными мячами.** Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

**Дыхательные упражнения:** синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуются дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка.

**Упражнения для развития силовых качеств.** Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с

определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

**Упражнения для развития быстроты** действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение — набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение — быстрые движения руками, как во время бега.

Основная задача — увеличение темпа за единицу времени (5-8 сек.).

Правая рука с отягощением — на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение — набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась.

Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастать.

**Выносливость боксера.** Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление.

**Гибкость боксера.** Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

**Ловкость боксера.** Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п.

Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

**Сохранение равновесия.** Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

**Расслабление мышц.** Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняться» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

### **3. Техничко-тактическая подготовка.**

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником

#### **Техника нападения удары.**

Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые снизу. Определяющим признаком является направление ударного движения относительно цели. Следовательно, существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке: прямые левой, прямые правой, боковые левой, боковые правой, снизу правой и снизу левой, в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определенной последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным

толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ногой. При этом:

- а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;
- б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

- а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;
- б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что —вес тела переносится на впереди стоящую ногу);
- в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку, для чего необходимо:

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;
2. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее в кулак. Это главная причина травм кисти в момент удара.

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную —рессорную функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе. Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед

выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

### ***Техника защиты.***

Защита в боксе — важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий. Существуют различные защитные приемы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу).

1. Защита руками высоконадёжна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар.

Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

Подставка — это остановка удара соперника подставлением неуязвимых мест тела: предплечья, плечи, кисти.

Отбив — это встречное движение рукой, направленное на изменение направления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места.

Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие вы полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

2. Защита туловищем реализуется двумя способами: уклоном и нырком.

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара.

Нырок — уклонение от удара с движением боксёра вниз — в сторону под ударяющую руку соперника.

Неизменная цель каждой защиты — избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

### ***4. Тактика бокса***

Тактика бокса заключается в органическом сочетании и своевременности применения тактических действий, которые подразделяются на подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия — это действия, предшествующие непосредственному нападению и обороне. К ним относятся разведывательные, обманные и маневренные действия.

Наступательные действия состоят из подготовительных действий и не посредственного нападения. Они включают разностороннюю подготовку к атаке и контратаке, атакующие, встречные и ответные удары на различных дистанциях.

Атака — одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её — вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий. Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

Контратака — переход к наступлению против атакующего, одно из важнейших тактических действий боксёра. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединённом с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после неё ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застаёт противника врасплох. На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксера. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксеры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

Оборонительные тактические действия боксёр применяет, если ему не обходимо защищаться от быстрой и стремительной атаки или контратаки противника, которую он не успевает определить, изменить дистанцию боя, утомить противника и морально воздействовать на него, раскрыть противника, отдохнуть после пропущенного удара, подготовить контрудары, специально с тактической целью противопоставить непрерывным атакам ряд оборонительных действий.

К оборонительным действиям относятся не только собственно защиты (подставки, отбивы, уклоны и нырки), но и отдельные встречные и ответные удары, если они не развиваются в контрнаступление и применяются для того, чтобы сдержать напор противника и утомить его.

Современный бой — сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях. Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксеров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

Дальняя дистанция определяется расстоянием, с которого боксёр, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом.

В бою боксёр тактически избирает дальнюю дистанцию в тех случаях, когда стремится облегчить себе защиту, в большей степени обезопасить себя от ударов противника и использовать свое превосходство в быстроте передвижения.

Средняя дистанция — такое расстояние до противника, при котором можно, не делая предварительного шага вперед, наносить удары. На этой дистанции, не подходя к противнику вплотную, можно инициативно вести бой с полной силой, применяя одиночные и двойные удары и сочетая их в сериях. Но в сфере действия ударов создается обстановка постоянной угрозы удара, и защищаться на этой дистанции труднее, чем на дальней и ближней. Поэтому постоянно действовать на средней дистанции может только ловкий, решительный и инициативный боксёр, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция — такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела. В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своем теле. Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

### ***Тестирования***

*Теоретическая часть.* Разъяснение правил тестирования. Обсуждение итогов.

*Практическая часть.* Тестирование по общей физической подготовке (таблица прилагается).

### **Методическое обеспечение**

#### ***Основные требования к работе группы:***

1. Состав группы комплектуется из детей примерно одинакового уровня физической подготовленности 4-9 лет. Мальчики и девочки занимаются вместе.
2. Содержание занятий имеет широкое комплексное воздействие на все функции организма и способствует укреплению здоровья.



3. Средства, методы и организационные формы, используемые в занятиях, соответствуют возрастным, биологическим и психологическим особенностям, а также физической подготовленности и интересам занимающихся.

4. Занятия должны проводиться с соблюдением норм и правил безопасности и максимально соответствовать повышению уровня здоровья и, соответственно, качества жизни ребенка.

В группе занимающейся по программе «Общей физической подготовка с элементами бокса» закладываются основы технических действий наиболее часто применяемых в этом виде спорта.

Значительное внимание уделяется воспитанию силовой выносливости. В последующие годы занятий приобретенные навыки развиваются, совершенствуются и закрепляются, обогащается их арсенал. Физические качества ребят получают свое развитие в процессе занятий, с возрастом улучшается координация движений, двигательная подготовленность и физические возможности. Уровень физической подготовленности контролируется тестами.

Медицинские осмотры обучающихся проводится один раз в год в поликлинике по месту жительства, предоставляя тренеру-преподавателю справку от участкового педиатра.

Работа ведется в тесном сотрудничестве с родителями занимающихся, что позволяет отслеживать состояние детей, предупреждая негативные проявления физической утомленности, психологической усталости, контактов с заболевшими. Кроме того, необходимо подсказывать, как кормить тренирующегося ребенка, какую давать воду и нужно ли это делать до, после и во время занятия, как лучше организовать распорядок дня, чтобы спортивные занятия не шли в ущерб ни здоровью, ни учебе.

В группе общей физической подготовки может заниматься практически любой ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, и основным критерием при приеме является возраст и физическая подготовленность. Хотя отбор в группу ОФП весьма условен, тем не менее на каждой ступени к занимающимся предъявляются определенные требования с тем, чтобы группа была возможно более однородной по подготовленности.

Чередование видов, объем и характер двигательной деятельности, предусмотренные программой, определяют разносторонность воздействия ОФП на развитие двигательных возможностей. В связи с этим при планировании занятий необходимо совершенно отчетливо представлять все особенности детского организма, учитывать возрастные особенности каждой группы, принимать во внимание различие по полу и степени подготовленности.

Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед до начала или после окончания практической части занятий, иногда соответствующие сведения сообщаются по ходу выполнения упражнений практической части.

Тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по пройденному материалу. Контрольные нормативы составляются тренером-преподавателем, ведущим занятия, согласно объему и характеру пройденного материала и включают 5-6 упражнений. Уровень физической подготовленности определяется по результатам, показанным во всех изучаемых видах испытаний. Все показанные занимающимися спортивно-технические результаты заносятся в журнал. Это позволяет следить за совершенствованием в определенном виде двигательной деятельности и учитывать всесторонность физического развития при переходе на следующую ступень спортивной подготовки по программе.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

- зал оборудованный для занятий боксом
- инвентарь: боксерские груши, лапы, перчатки, мячи, скакалки

## Информационное обеспечение программы

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК, Изд.: 2-е, испр. и доп. М.: ФИС, 1976.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1966. – 59 с.
3. Коротков В.Т. Подвижные игры. – М.: ФИС, 1987. – 73 с.
4. Щербаков В.П. Физкультура от 3 до 17 лет: Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования. М.: Центр инноваций в педагогике, 1996.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2007.
6. Сотскова И.Г., Чибисов Н.В., Левочкин О.Е., Жданова Т.В., Громыко Л.А. Учебно-методическая программа для групп оздоровительной направленности ДЮКФП и ДЮСШ – М.: 1994.
7. Акопянц М.Б., Поливаев В.А. Сила плюс грация. – М.: ФИС, 1990. – 35 с.
8. Жужиков В.Г. 650 гимнастических упражнений. – М.: ФИС, 1970. – 54 с.
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс М., 2023г.
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
11. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М., 2009  
Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
12. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М., 2009
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010 год