Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «02» июня 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
_____/Т.А. Долматова/
«02» июня 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Бокс»

<u>Базовый</u> уровень

Возраст учащихся: 9 - 16 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Валентов Павел Андреевич,
тренер-преподаватель

Киселевский городской округ, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ …… 3

1.1 Пояснительная записка ……... 3

1.2 Цель и задачи программы ……... 7

1.3 Учебно-тематический план и содержание программы …….. 7

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения……..…… 7

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения…….. 10

1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения……. 14

1.4 Планируемые результаты ……... 17

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ …….. 21

2.1 Календарный учебный график …… 21

2.2 Условия реализации программы …… 21

2.3 Формы контроля ……... 24

2.4 Оценочные материалы …… 25

2.5 Методические материалы …….. 26

2.6 Список литературы ……. 26

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Контрольно-оценочные материалы……. 28

Приложение 2. Тезаурус ……. 35

Приложение 3. Методика обучения технике и тактике бокса …… 38

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Бокс» *физкультурно-спортивной* ***направленности***. Программа направлена на укрепление здоровья детей и подростков, развитие их физической подготовленности. Программа реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования.

Нормативно-правовое обоснование.

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ.

Предметные области программы: физическая культура, спорт, бокс.

Актуальность программы. Опрос учащихся города Киселевска и их родителей, проведённый МБУ ДО ЦРТДЮ, выявил запрос на дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности. Для того, чтобы удовлетворить данный *социальный заказ* разработана программа «Бокс».

Данная программа *актуальна,* так как бокс – один из популярнейших среди детей и молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Главное, что дает занятие боксом – укрепление здоровья, т. к. упражнения боксера во время тренировки разнообразны и затрагивают все группы мышц, нервную, сосудистую, дыхательную и пищеварительную системы человека.

Слагаемыми занятий боксом являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательной способности, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Занятия в секции бокса развивают у учащихся спортивный характер, дисциплину, выносливость, стремление во всём быть первым, и тем самым формируют полноценную личность.

Отличительные особенности программы. Данная программа является *модифицированной*, разработана на основе:

- примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и специализированных ДЮСШОР (Бокс. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Учебное издание. - Москва: Советский спорт, 2017 г.);
- авторской программы тренера по боксу Кичайкина А.А. «Образовательная программа по боксу для возрастной категории 9-17 лет» (www.box-ring.ru.).

Программа адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей. Данная программа отличается от примерной программы сокращением годового объема содержания до 144 часов в группе начальной подго-

товки (1-й год обучения) и в учебно-тренировочной группе (2-3 год обучения) при сохранении тем и порядка их прохождения за счет исключения из примерной программы часов на учебно-тренировочные сборы. Из авторской программы взята дополнительная тема для раздела ОФП «Силовая тренировка».

В основе программы заложен *принцип систематического, последовательного усвоения боевых приемов бокса, перехода от простых приемов к более сложным и постепенного обобщения их в боевой практике*. Помимо специальных упражнений боксера, в образовательном процессе используются общеразвивающие упражнения, способствующие его всесторонней подготовке.

Уровень освоения программы – базовый.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на обучение учащихся 9-16 лет в соответствии с этапами подготовки.

1 год обучения – 9 – 11 лет

2, 3 год обучения– 12 – 16 лет

Программа включает в себя 2 возрастных периода: «второе детство» - (мальчики 9-12 лет и девочки 9-11 лет), подростки 13-16 лет (мальчики), 12-15 лет (девочки).

Второе детство. Продолжается окостенение скелета, идет интенсивное развитие мышц рук. Скелет эластичен и гибок при слабости глубоких мышц спины, что может привести к нарушению осанки. Поэтому движения должны быть разнообразными, без значительных статических нагрузок. Благодаря усилению процессов внутреннего торможения и концентрации корковых процессов, дети становятся более сосредоточенными, внимательными и дисциплинированными. Однако эмоциональные, умственные и физические перегрузки приводят к снижению надежности организма, развитию неврозов и другим нарушениям здоровья. В возрастном периоде «второе детство» значительных различий между мальчиками и девочками, занимающиеся дзюдо, не выявлено. Поэтому в процессе спортивной деятельности можно формировать смешанные группы среди дзюдоистов до 12-летнего возраста.

В подростковом периоде (12–15 лет – девочки, 13–16 лет – мальчики) в организме занимающихся происходит существенная гормональная перестройка, развитие вторичных половых признаков, заметно ухудшение условнорефлекторной деятельности, двигательных навыков, также увеличиваются вегетативные изменения при нагрузках, возрастает утомление, отмечается неуравновешенность эмоциональных реакций и поведения. В данный период строго необходим индивидуальный подход к учащимся.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Набор в группу осуществляется на основе добровольности и по состоянию здоровья (медицинский допуск к занятиям обязателен). Общее количество учащихся в группе 10-12 человек. Формирование учебных групп осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей) или заявления учащегося, достигшего 14-летнего возраста. Состав группы постоянный.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на три года обучения. Объем программы - 648 часов:

1 год обучения - 216 часов.

2 год обучения - 216 часов.

3 год обучения - 216 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проходят с периодичностью:

1-ый год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа;

2-ой год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа;

3-ий год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов.

В отдельных случаях, на усмотрение педагога режим организации образовательного процесса может быть изменен, в том числе занятия могут проводиться на открытом воздухе.

В *каникулярный период* занятия с учащимися проводятся в виде организационно-массовых и воспитательных мероприятий согласно плану организации каникул учреждения.

Форма обучения - очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

Содержание и условия реализации данной Программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся младшего и среднего школьного возраста.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Неотъемлемой частью образовательного процесса по программе является *воспитательная работа*, основной целью которой является способствовать умственному, нравственному, эмоциональному и физическому развитию личности, а также обеспечивать условия для расцвета индивидуальности конкретного ребёнка, с учётом его возрастных особенностей. Этому способствует выбор различных форм и методов воспитания, которые используются во время занятий: беседа, консультация, обмен мнениями, выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, работа в творческих группах, праздники, конкурсы.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков/занятий, с использованием VK Мессенджера. Видеоуроки/занятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, ви-

деоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занятия боксом способствуют не только укреплению здоровья, но и вовлекают детей и подростков в систему спортивной подготовки, направленную на гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности.

Тренировки формируют потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, повышают работоспособность, развивают положительные психофизические качества, необходимые для подготовки к общественно-полезной деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

***Цель программы*:** раскрытие и развитие физических способностей юных спортсменов, пропаганда здорового образа жизни посредством занятий боксом.

Задачи программы:

образовательные:

- обучить учащихся технике выполнения физкультурно-спортивных упражнений, основам техники бокса;
- формировать у учащихся двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики бокса;

развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развивать и совершенствовать физические качества учащихся (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, координация);

воспитательные:

- воспитывать у учащихся устойчивый интерес к занятиям спортом;
- формировать у учащихся навыки и потребность здорового образа жизни;
- воспитывать у учащихся морально-этические и волевые качества.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения

***Цель первого года обучения*:** формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие их физических способностей посредством обучения приемам бокса.

Задачи:

образовательные:

- дать представление о физической культуре в целом и о боксе в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- обучить технике выполнения физкультурно-спортивных упражнений, основам техники бокса;

развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развивать физические качества детей, их двигательные способности;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;

воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности учащихся.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение в программу «Бокс»		**2**	**2**	-	Тестирование
Раздел 1. Гигиена и травматизм.		**4**	**2**	**2**	Устный опрос
1.1	История бокса и боксерский инвентарь	2	1	1	
1.2	Гигиена и травматизм.	2	1	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		**46**	**4**	**30**	Эстафета
2.1	Выносливость	22	2	20	
2.2	Сила	22	2	20	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка боксера.		**164**	**18**	**91**	Спортивное состязание
3.1	Основные положения боксера	28	2	26	
3.2	Атакующие действия	30	2	28	
3.3	Защита.	24	2	22	
3.4	Финты.	24	2	22	
3.5	Контрудары.	18	2	16	
3.6	Условный бой	16	2	14	
3.7	Вольный бой.	16	2	14	

3.8	Правила соревнований.	4	2	2	Соревнование Тестирование
3.9	Психологическая подготовка спортсменов.	4	2	2	
Итоговое занятие «Ценность спорта»		**2**	**-**	**2**	
	ИТОГО:	**216**	**26**	**190**	

Содержание программы первого года обучения

Введение в программу «Бокс» (2 ч.).

Теория. Правила поведения учащихся на занятиях. Правила техники безопасности, пожарной безопасности.

Форма контроля: тестирование физических данных.

Раздел 1. Гигиена и травматизм (4 ч.)

1.1. История бокса и боксерский инвентарь (2 ч.)

Теория. Кулачные бои в России. Молодецкие потехи. Любительский бокс. Бокс в России. Боевые перчатки. Снарядовые перчатки. Боксерский мешок, насыпная груша, мяч на растяжках, настенная груша, шина, маска.

Практика. Уход за инвентарем. Ремонт инвентаря.

1.2. Гигиена и травматизм (2 ч.)

Теория. Гигиена спортивной одежды и спортивной обуви. Гигиена мест занятий. Виды травм: рана, ссадина, мозоль, ожог, ушиб, перелом, вывих, повреждение связок, суставов, нарывы и +разрывы мышц, рассечения. Приемы оказания первой медицинской помощи.

Практика. Бинтование кисти.

Форма контроля: устный опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (44 ч.).

2.1. Выносливость (22 ч.)

Теория. Значение ОФП для начинающего боксера. Влияние ОФП на работоспособность, выносливость, координацию движений. Косвенное и прямое влияние общеразвивающих упражнений на функциональные возможности организма. Виды упражнений для ОФП.

Практика. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие равновесия, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты. Спортивные и подвижные игры. Упражнения со скакалкой. Работа в тренажерном зале.

2.2. Сила (22 ч.)

Теория. Силовая тренировка. Виды упражнений для ОФП. Косвенное и прямое влияние общеразвивающих упражнений на функциональные возможности организма.

Практика. Выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие силы, ловкости, быстроты. Спортивные и подвижные игры. Упражнения со скакалкой. Упражнения: бег, прыжки, метания. Работа в тренажерном зале.

Форма контроля: эстафета.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (164 ч.).

3.1. Основные положения боксера (28 ч.).

Теория. Значение СФП для начинающего боксера. Виды упражнений для СФП. Учебная стойка. Боевая стойка (б.с.). Левосторонняя б.с. Правосторонняя б.с. Техника 6.с. Боксерский (или скользящий) шаг, основа техники боксерского шага. Вышагивание.

Практика. Упражнения в положении б.с. Передвижение по рингу. Одиночные шаги вперед-назад. Слитные шаги вперед-назад. Слитные шаги вправо-влево по кругу. Челночное передвижение. Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

3.2. Атакующие действия (30 ч.).

Теория. Классификация основных боксерских ударов. Прямые удары. Одиночные прямые удары. Удары снизу. Боковые удары

Практика. Упражнения для разучивания прямого (двойного) удара левой (правой) в голову (в туловище) (без перчаток, с партнером). Упражнения в ударах по снарядам.

3.3. Защита (24 ч.).

Теория. Классификация боксерских защит. Подставка и отбив. Защита подставкой правой ладони. Защита подставкой левого плеча. Уклон и нырок. Уход. Защита шагом назад. Техника выполнения.

Практика. Упражнения по выполнению защитных действий. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов.

3.4. Финты (24 ч.).

Теория. Обманные движения и их значение. Финты руками, туловищем, передвижением. Зависимость применения финтов от дистанции и направленности удара. Техника выполнения.

Практика. Упражнения по выполнению обманных движений.

3.5. Контрудары (18 ч.).

Теория. Уязвимые места противника. Техника выполнения контрударов.

Практика. Контрудары на прямые удары. Контрудары на удары снизу.

3.6. Условный бой (16 ч.).

Теория. Условный бой и его задачи. Условный бой с ограниченными и широкими задачами.

Практика. Закрепление навыков защиты в боевой обстановке.

3.7. Вольный бой (16 ч.).

Теория. Особенности вольного боя.

Практика. Атаки и контратаки прямыми ударами левой рукой в голову и туловище, и все изученные виды защиты от них.

3.8. Правила соревнований (4 ч.).

Теория. Правила ведения боев. Судейство. Рефери и боковые судьи, их функции и действия.

Практика. Тренинг «Я спортивный судья». Игра «на боксерском ринге».

3.9. Психологическая подготовка спортсменов (4 ч.).

Теория. Спортивная психология. Влияние коллектива и тренера на психологическую подготовку спортсмена. Техника и тактика начинающего боксера.

Практика. Упражнения на психологическую устойчивость.

Форма контроля: спортивное состязание.

Итоговое занятие «Ценность спорта» (2 ч.).

Практика. Конкурс «Честная игра». Подведение итогов. Награждение.

Форма контроля. Тестирование физических данных

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения

***Цель второго года обучения*:** формирование физических способностей учащихся, привитие им основ здорового образа жизни посредством занятий боксом.

Задачи:

образовательные:

- закреплять технику выполнения физкультурно-спортивных упражнений, технику бокса;
- продолжать формировать двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики бокса;

развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации);

воспитательные:

- формировать навыки и потребность здорового образа жизни;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать у учащихся морально-этические и волевые качества.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Профилактика травматизма»		**2**	**2**	**-**	Тестирование
Раздел 1. Общая физическая подготовка со специальной направленностью		**50**	**4**	**46**	Спортивный турнир
1.1	Общая физическая подготовка	40	2	38	
1.2.	Правила соревнований.	10	2	8	

Раздел 2. Специальная физическая подготовка		**162**	**12**	**88**	Соревнование
2.1	Специальная физическая подготовка	24	-	14	
2.2.	Техника одиночных ударов и защита от них	22	2	14	
23.	Двойные боковые и прямые удары и защита от них	22	-	16	
2.4.	Удары сериями в атаках и контратаках	20	-	12	
2.5.	Комбинированные приемы защиты	24	2	12	
2.6.	Бой на различных дистанциях	26	2	14	
2.7.	Тактика бокса	22	2	10	
2.8	Психологическая подготовка	2	2	-	
Итоговое занятие «Спортивные рекорды»		**2**	**-**	**2**	Тестирование
	ИТОГО:	**216**	**14**	**130**	

Содержание второго года обучения

Вводное занятие «Профилактика травматизма» (2 ч.).

Теория. Задачи и план работы объединения на год. Правила техники безопасности, пожарной безопасности. Виды травм. Причины, вызывающие травмы, меры по их устранению. Оказание первой медицинской помощи.

Форма контроля: тестирование физических данных.

Раздел 1. Общая физическая подготовка со специальной направленностью **(50 ч.)**.

1.1. Общая физическая подготовка (40 ч.)

Теория. Виды упражнений, постепенно подводящих спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок. Правила подвижных и спортивных игр. Прыжки и прыжковые упражнения. Использование скакалки на тренировках. Силовая тренировка. Виды упражнений на тренировочных устройствах и тренажерах.

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие скоростной и силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации и точности движений. Работа в тренажерном зале. Упражнения: бег, прыжки, метания, упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепления мышц и связок, совершенствования координации движений, развитие глазомера. Подвижные и спортивные игры, включение элементов из других видов спорта.

1.2. Правила соревнований (10 ч.)

Теория. Классификация боксеров по возрасту. Допуск. Регистрация боксеров на соревнованиях. Медицинское освидетельствование. Взвешивание. Продолжительность и количество раундов. Виды соревнований, система, условия проведения соревнований. Правила соревнований.

Практика. Судейская практика.

Форма контроля. Спортивный турнир.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (162 ч.)

2.1. Специальная физическая подготовка (24 ч.)

Теория. Виды упражнений, постепенно подводящих спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок. Правила подвижных и спортивных игр. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Использование скакалки на тренировках. Силовая тренировка. Виды упражнений на тренировочных устройствах и тренажерах.

Практика. прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями. Работа в тренажерном зале. Прыжки различными способами на одной и двух ногах: на месте, в движении, в длину и в глубину. Упражнения с амортизаторами для имитации техники ударов. Тренировки по станциям с индивидуальными заданиями.

2.2. Техника одиночных ударов и защита от них (22 ч.).

Теория. Классификация одиночных ударов. Прямой удар левой в голову. Прямой удар левой в туловище. Прямой удар правой в голову. Прямой удар правой в туловище. Удар снизу левой в голову. Удар снизу левой в туловище. Удар снизу правой в голову. Удар снизу правой в туловище. Боковой удар левой в голову. Боковой удар левой в туловище. Боковой удар правой в голову. Боковой удар правой в туловище. Техника исполнения. Приемы защиты от одиночных ударов.

Практика. Упражнения по выполнению ударов. Практическое применение и совершенствование ударов в бою. Упражнения по выполнению защиты от одиночных ударов.

2.3. Двойные боковые и прямые удары и защита от них (22 ч.).

Теория. Атака двойным ударом. Защита от двойных ударов. Контратака двойным ударом.

Практика. Упражнения в вольном и условном боях, в “бою с тенью” и ударах по мешку.

2.4. Удары сериями в атаках и контратаках (20 ч.).

Теория. Сочетания ударов сериями. Атака серией ударов. Защита от серий ударов. Контратака серией ударов.

Практические занятия. Упражнения ударов сериями, защиты от серий ударов, контратаки серией ударов.

2.5. Комбинированные приемы защиты (24 ч.).

Теория. Систематизация боксерских защит.

Практические занятия. Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони, подставкой левого плеча, шагом назад и др.

2.6. Бой на различных дистанциях (26 ч.).

Теория. Условия боя на различных дистанциях. Бой на дальней дистанции. Бой на средней дистанции. Бой на ближней дистанции. Действия боксера в бою.

Практические занятия. Бои на различных дистанциях.

2.7. Тактика бокса (22 ч.).

Теория. Значение тактики в бою на ринге. Техническое разнообразие. Быстрота темпа и действий в бою. Точность и сила ударов. Подготовительные, наступательные и оборонительные действия. Планирование боя и реализация плана. Правила соревнований по боксу. Подготовка к бою; команды судьи в ринге (рефери).

Практические занятия. Выполнение тактических упражнений. Изучение и применение судейских жестов в ринге.

2.8. Психологическая подготовка (2 ч.).

Теория. Волевое превосходство в бою. Специфические особенности поединка и умение их преодолевать.

Форма контроля: соревнование.

Итоговое занятие «Спортивные рекорды» (2 ч.).

Практика. Подведение итогов. Награждение.

Форма контроля. Тестирование физических данных

1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения

Цель третьего года обучения: повышение спортивного мастерства боксера, путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи:

образовательные:

- совершенствовать технику выполнения физкультурно-спортивных упражнений, технику боя;
- совершенствовать двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики бокса;

развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации);

воспитательные:

- формировать навыки и потребность здорового образа жизни;

- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать у учащихся морально-этические и волевые качества.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№	Наименование раздела (темы)	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Бокс - олимпийский вид спорта»		**2**	**2**	-	Тестирование
Раздел 1. Общая физическая подготовка со специальной направленностью		**92**	**2**	**90**	Эстафета
1.1.	Профилактика травматизма	2	2	-	
1.2	Общая физическая подготовка	40	-	40	
1.3	Специальная физическая подготовка	38	-	38	
1.4	Правила соревнований по боксу. Судейство	6	2	4	
2.1	Правила соревнований по боксу. Судейство	6	2	4	
Раздел 2. Технико-тактическая подготовка. Боевая практика		**120**	**8**	**112**	Соревнование
3.1	Тактика ведения боя	30	2	2	
3.2	Техническая подготовка	30	2	25	
3.3	Тактическая подготовка	28	2	25	
3.4	Боевая практика	28		22	
3.5	Психологическая подготовка	4	2	2	
Итоговое занятие «Мы чемпионы»		**2**	**-**	**2**	Тестирование
	ИТОГО:	**144**	**12**	**132**	

Содержание третьего года обучения

Вводное занятие «Бокс - олимпийский вид спорта» (2 ч.).

Теория. История бокса. Известные боксеры. Техника безопасности, правила поведения на занятиях. Техника безопасности: причины возникновения травматизма, правила поведения в с/з, на занятиях, переменах, после занятий. Правила дорожного движения, схема движения к месту занятий. Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Форма контроля: тестирование физических данных.

Раздел 1. Общая физическая подготовка со специальной направленностью (40 ч.)

1.1. Профилактика травматизма (2 ч.).

Теория. Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Виды травм. Причины, вызывающие травмы, меры по их устранению. Оказание первой медицинской помощи. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья.

1.1. Общая физическая подготовка (20 ч.)

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие скоростной и силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации и точности движений. Отжимание, упражнение для мышц пресса, ног. Строевые упражнения. Гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц шеи, туловищ, ног. Упражнения на растягивание, расслабление, координацию движений. Челночный бег; легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития силовых качеств (штанга, гантели, резиновый жгут, в парах с сопротивлением). Подвижные и спортивные игры. Спец. развивающие упражнения (специфика бокса). Работа на боксёрских снарядах, лапах. Выполнение контрольных нормативов (подтягивание, отжимание, сгибание - разгибание туловища; контрольный спарринг)

1.2. Специальная физическая подготовка (18 ч.)

Практика. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие скоростной и силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации и точности движений. Отжимание, упражнение для мышц пресса, ног. Строевые упражнения. Гимнастические общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития мышц шеи, туловищ, ног. Упражнения на растягивание, расслабление, координацию движений. Челночный бег; легкоатлетические упражнения. Упражнения для развития силовых качеств (штанга, гантели, резиновый жгут, в парах с сопротивлением). Подвижные и спортивные игры. Спец. развивающие упражнения (специфика бокса). Работа на боксёрских снарядах, лапах. Выполнение контрольных нормативов (подтягивание, отжимание, сгибание - разгибание туловища; контрольный спарринг)

1.3. Правила соревнований по боксу. Судейство (6 ч.).

Теория. Правила соревнований по боксу. Правила заполнения судейских записок.

Практика. Заполнение судейских записок и судейство по боксу.

Форма контроля: эстафета.

Раздел 2. Технико-тактическая подготовка. Боевая практика (120 ч.).

2.1. Тактика ведения боя (30 ч.)

Теория. Тактика ведения боя. Ведение боя в разных стилях.

Практика. Тактика ведения боя в боксе основной момент. Тактический рисунок ведения боя в зависимости от сложившейся ситуации.

2.2. Техническая подготовка (30 ч.)

Теория. Техника и тактика бокса. Выход из углов. Движения после атаки. «Характеристика прямых, боковых ударов, ударов снизу», «Ближний бой» и защит.

Практика. Техническая подготовка: «Бой с тенью» (отработка техники перед зеркалом), «Пятнашки руками, ногами» («осаливание» руками, «наступание» ногами), Комбинации ударов левой в голову туловище и защиты от него. Совершенствование техники защиты от прямого удара левой в голову. Упражнение «Техники защиты нырком влево и вправо». Передвижения: шаг, приставной шаг. Удары: прямые, боковые, снизу (в голову, туловище). Защиты: с помощью ног, «подставки», отбив, комбинированная. Дистанция: дальняя, средняя, ближняя.

2.3. Тактическая подготовка (28 ч.)

Теория. Тактика бокса. Выход из углов. Движения после атаки. «Характеристика прямых, боковых ударов, ударов снизу», «Ближний бой» и защит.

Практика. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. Упражнения: «Бой с тенью», «Пятнашки руками, ногами». Комбинации ударов левой в голову туловище и защиты от него. Совершенствование техники защиты от прямого удара левой в голову. Защита нырком влево и вправо. Защита от прямого удара левой и правой в голову: уклоны, отбивы влево и вправо.

2.4. Боевая практика (28 ч.)

Практика. Вольный бой, спарринги, товарищеские встречи.

2.*5. Психологическая подготовка (4 ч.)*.

Теоретические занятия. Волевое превосходство в бою. Специфические особенности поединка и умение их преодолевать.

Форма контроля: соревнование.

Итоговое занятие «Мы чемпионы» (2 ч.).

Практика. Подведение итогов. Награждение.

Форма контроля. Тестирование физических данных.

1.4. Планируемые результаты

Оценка эффективности данной программы определяется участием юных боксеров в спортивных соревнованиях разного уровня, т.к. к ним допускаются здоровые, физически подготовленные спортсмены.

По окончании 1 года обучения учащиеся

знают:

- правила техники безопасности и средства индивидуальной защиты на учебно-тренировочных занятиях;
- историю бокса за рубежом и в России;
- правила гигиены спортсмена;
- правила ухода за боксерским инвентарем;
- правила ведения боя;

- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- анатомическое строение человека;
- значение занятий боксом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- основы техники и тактики бокса;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- правила соревнований по боксу.

умеют:

- ухаживать за спортивным инвентарем;
- выполнять специальные и специально-вспомогательные упражнения;
- выполнять основные удары бокса;
- применять защиту от различных ударов;
- выполнять правила гигиены и здорового образа жизни.
- выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.

По окончании *второго года обучения* учащийся

знают:

- историю развития бокса;
- значение занятий боксом для физического развития и здоровья;
- причины и правила предупреждения травматизма на занятиях по боксу
- способы развития основных физических качеств боксера;
- терминологию бокса;
- психологические модели поведения;
- теоретические основы тактики ведения боя;
- факторы восстановления работоспособности спортсменов;
- правила судейства на турнирах по боксу.

умеют:

- оценивать свое самочувствие, уровень физической подготовленности;
- выполнять имитационные упражнения;
- выполнять упражнения с использованием простейших тренажеров;
- выполнять технические приемы защиты и нападения;
- применять тактику ведения боя на средней и дальней дистанции;
- правильно сочетать нагрузки и отдых в тренировочном процессе.
- рационально сочетать тренировочные средства;
- принимают участие в городских соревнованиях по боксу.

владеют:

- основами техники бокса;
- приемами защиты и нападения.

По окончании *третьего года* учащиеся

знают:

- роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма;
- комплексы упражнения для развития отдельных групп мышц;

- теоретические основы тактики ведения ближнего боя;
- основы методики построения тренировочного занятия;
- средства восстановления работоспособности спортсмена;
- способы развития специальной выносливости, быстроты.

умеют:

- принимать самостоятельные решения в условиях дефицита времени;
- выполнять технические комбинации ударов;
- выполнять технические приемы вхождения в ближний бой;
- применять тактику ведения боя на ближней дистанции;
- проводить взвешивание, жеребьевку, составлять график боев;
- выступать в качестве инструкторов, рефери, боковых судей в соревнованиях;
- принимают участие в городских и областных соревнованиях по боксу.

владеют:

- основами техники бокса;
- приемами технических комбинаций ударов, защиты и нападения;
- навыками судейской практики.

По итогам освоения программы будут достигнуты следующие результаты:

Личностные результаты:

- идентифицирует себя как гражданина Российской Федерации;
- осознанно выполняет правила здорового и безопасного образа жизни;
- уважает и принимает традиции ЦРТДЮ, объединения;
- умеет работать в группе и индивидуально для достижения результата;
- имеет опыт участия в физкультурно-оздоровительных и санитарно-гигиенических мероприятиях;
- принимает активное участие в подвижных играх, спортивных соревнованиях и самостоятельно занимается боксом.

Метапредметные результаты:

- умеет ставить учебную задачу, определять последовательность действий с учетом конечного результата;
- умеет контролировать, объективно оценивать и корректировать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и конечным результатом;
- умеет слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении, строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;
- умеет находить компромиссы, общие решения, разрешать конфликты;
- умеет формулировать, аргументировать и тостаточно полно и точно выражать свои мысли, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности в секции, сборной команде, группе.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 год	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108	11 сентября – 31 мая	1-8 января
2 год	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108	01 сентября – 31 мая	1-7 ноября 1-8 января 25-31 марта
3 год	216	36	3 раза в неделю по 2 часа	108	01 сентября – 31 мая	1-7 ноября 1-8 января 25-31 арта

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой работы по программе является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся самостоятельно ежедневно проводят утреннюю зарядку.

Теоретическая часть курса имеет целью дать занимающимся необходимые для спортсмена знания и проводится в форме коротких бесед (в водной части занятия, например, разбор правил соревнований). Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо научить изучать техническую и тактическую подготовку соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Практическая часть программы имеет целью заложить основы разносторонней технической подготовки боксера. Программа обеспечена комплексами специальных упражнений: для развития быстроты реакции, для развития боевой ловкости, элементарные имитационные упражнения, упражнения для отработки защиты, для развития специальной выносливости, для выработки умения расслабиться в бою, для постановки ударов, для выработки умения маневрировать, для постановки дыхания, упражнения в атаке, защите и контратаке.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий ребята не только разучивают новый материал и закрепляют ранее пройденное, но и большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению общей и специальной физической подготовки.

Особенности этапа начальной подготовки. Основные задачи этапа начальной подготовки (1-й год обучения): вовлечение детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни, формирование двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики бокса.

Основная цель тренировки: овладение основами техники.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой подготовки
- введение в школу техники бокса.

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

Особенности учебно-тренировочного этапа. В учебно-тренировочных группах (2-3 год обучения) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств (силы, ловкости, выносливости; развитие и воспитание основных психических качеств личности.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическими приемами бокса.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии и сердечно-сосудистой системы; 3. неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения,
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростносиловой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Формы организации образовательного процесса: основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие, допускается использование дифференцированно – групповых и индивидуальных форм.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, спарринги, соревнования, тестирования, спортивные турниры, праздники, просмотры соревнований.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа);
- наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы);
- практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

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

Методы воспитания:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Педагогические технологии: программой предусмотрено использование личностно-ориентированного обучения, технологии группового обучения, технологии игровой деятельности, информационно – коммуникационной и здоровьесберегающей технологии.

Алгоритм занятия

· разминка;

· изучение и отработка упражнений технического арсенала;

· изучение и отработка тактики ведения борьбы с применением средств изученного технического арсенала;

· специальная физическая подготовка (СФП), которая представляет собой выполнение комбинаций из элементов базовых техник с целью развития скоростно-силовых способностей;

· общая физическая подготовка (ОФП), включающая в себя выполнение упражнений в 3-х режимах: аэробном, статическом, динамическом.

В рамках данной программы упор делается на гражданско-патриотическое, физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия, что соответствует реализуемой ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ МБУ ДО ЦРТДЮ (http://crtdu-kis.ucoz.ru/14/programma_vospitanija_22-23.pdf).

Материально-техническое обеспечение.

Наименование	**Количество штук**
спортивный зал	1
комплект мультимедийного оборудования (проектор, экран, колонки)	1
ноутбук	1
аудиомагнитофон	1
медиатека (различная музыка)	1
боксёрские мешки	3
скакалки	20
скамейки гимнастические	10
палки гимнастические	20
мячи резиновые	10
обручи	20
кольца для набрасывания на штырь	20
маты	10
секундомер	1
теннисные мячи	20

- боксерские перчатки, шлемы и обувь, тренировочные костюмы, бинты и капы) учащиеся приносят с собой.

Интенсивность использования средств обучения соответствует реализации образовательной программы согласно календарного учебного графика по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению данной программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в Профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель» (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н).

2.3. Формы контроля

Способами проверки знаний и умений являются:

- тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года;
- текущий контроль умений и навыков;
- тематический контроль умений и навыков;

Основными ***критериями оценки работы*** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами в боксе, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы. Формами подведения итогов реализации программы являются контрольные занятия, которые проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности учащихся.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение соответствующих контрольных нормативов;
- овладение знаниями теории, техники и тактики бокса;
- успешное выступление в соревнованиях.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	**Форма диагностики**		
	1 год	**2 год**	**3 год**
вводный	Тестирование	Тестирование	Тестирование
тематический	Устный опрос, Эстафета, спортивное состязание, соревнование	Спортивный турнир, соревнование	Эстафета, устный опрос, соревнование
итоговый	Тестирование	Тестирование	Тестирование

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений.

*Формы фиксации результатов***:** протокол.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

2.5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения:

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, экскурсий, проведения соревнований);
- разработки контрольных нормативов общефизической и специальной подготовки;
- дидактический и лекционный материалы.

2.6. Список литературы для педагога

Основная литература:
- для педагога:

1. Арцишевский В. Бокс. - Москва: ЁЁ Медиа, 2019. - 852 с.
10. Лукинский Н. Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе. - Москва: АСТ, Астрель, ВКТ, 2019. - 288 с.
11. Лысенко А. С. Бокс. Совершенствование техники. - Москва: СПДФЛ, 2020. - 152 с.
12. Москаленко Р. В. Бокс. - Москва: Эксмо, 2019. - 722 с.
13. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксеров. - Москва: Олимпийская литература, 2018. - 272 с.
14. Ситников П.С. Бокс. Книга-тренер. - Москва: Эксмо, 2019. - 634 с.
2. Атилов Аман Бокс за 12 недель. - Москва: Феникс, 2019. - 160 с.
2. Педагогика физической культуры. Учебник для студентов ВУЗов / Под ред. Неверковича С.Д. - Москва: Academia, 2017. - 400 с.
3. Балакшин Георгий Анатомия бокса. - Москва: PressPass, 2019. - 232 с.
3. Кравченко А. Психология и педагогика: Учебник. - Москва: Проспект, 2019. - 400 с.
4. Беленький Александр Властелины ринга. Бокс на въезде и выезде. - Москва: АСТ, Астрель, 2019. - 288 с.
5. Бокс. Альманах, 2013. - Москва: Грин-Хилл, 2019. - 572 с.
6. Градополов К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга. - Москва: ЁЁ Медиа, 2019. - 457 с.
7. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. - Москва: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
8. Кагалик П. Уроки бокса для начинающих. - Москва: Феникс, 2019. - 769 с.
9. Ковтик А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих. - Москва: Книга по Требованию, 2018. - 224 с.

- для учащихся:

1. Григорен Л. Г. И снова гонг! Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 112 с.
2. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: Физкультура и спорт, 2019. -163 с.
3. Подрезов Н. А. Азбука бокса. - Москва: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. - 136 с.

4. Пэт О'Лири Школа современного бокса. - Москва: Феникс, 2019. - 499 с.

Интернет-ресурсы:

1. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [Электронный ресурс]. URL: http://www.teoriya.ru/ru Дата обращения (01. 06. 2023г.)
2. Сайт «ФизкультУра» [Электронный ресурс]. URL: http://www.fizkultura.ru/ Дата обращения (01. 06. 2023г.)
3. Методсовет. Методический портал учителя физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Дата обращения (01. 06. 2023г.)

Приложение 1.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка исходного (начального) уровня знаний и умений учащихся перед началом образовательного процесса по программе.
Форма проведения: тестирование физических данных
Содержание:

Описание контрольных тестов

1. **Челночный бег 3*10 м.** В забеге могут участвовать один или два учащихся. Перед началом на линию старта кладут два кубика. По команде «На старт» участник подходит к линии старта. По команде «Внимание» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш» бежит к линии финиша, кладет кубик за черту, возвращается быстро за вторыми кладет его так же за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш» и выключается в момент касания пола вторым кубиком. Бросать кубики не разрешается. Результат фиксируется с точностью до 0,1 сек.

2. ***Прыжки в длину с места.*** Проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в И.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. ***Сгибание рук в упоре лежа.*** Выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в И.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4. ***Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя***. На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке по боксу для учащихся 9-12 лет.

Контрольные упражнения (единицы измерения)	**возраст**	**«оптимально»**	**«хорошо»**	**«допустимо»**
Челночный бег 3х10 м (с)	9	8,9	9,9-9,3	10,2
	10	8,8	9,7-9,2	10,0

	11	8,7	9,5-9,0	9,9
	12	8,5	9,3-8,8	9,8
Прыжки в длину с места (см)	9	157-176	143-156	124-142
	10	160-180	145-160	126-146
	11	165 -182	147-164	128-148
	12	167-184	150-166	130-150
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9	12	10	6
	10	14	11	7
	11	16	12	8
	12	18	13	9
Метание набивного мяча 1 кг Из положения сидя (см)	9	250-329	196-249	117-195
	10	285-360	217-280	133-225
	11	310-390	240-310	148-240
	12	321-415	257-320	163-256

Контрольные нормативы для учащихся 13-16 лет

Бег на 30м, 60 м, 100м и 6 минутный бег выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбород-

ком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счет.

Подъем туловища к ногам лежа на полу И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги прямые (партнер держит ноги). Поднять туловище до угла 85°. Вернуться в и.п

Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжки проводятся на деревянной или грунтовой поверхности, учащийся прыгает через скакалку, которую вращает сам. Засчитывается количество выполненных за определенное время прыжков. (Перед началом прыжков подобрать скакалку по росту спортсмена: учащийся берет в руки скакалку, становится на средину скакалки двумя ногами, натягивает ее так, чтобы ручки ее касались подмышек учащегося).

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий. Количество ударов по мешку за 8 с и 1 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

Контрольные упражнения (единицы измерения)	**Легкие веса 36 - 48 кг**	**Средние веса 50 - 64 кг**	**Тяжелые веса 66 - св.80 кг**
Бег 30 м (с)	5,0	4,9	5,1
Бег 100 м (с)	15,8	15,2	15,6
Бег 300 м (с)	14,29	14,10	14,39
Прыжок в длину с места (см)	188	197	205
Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	8
Отжимание в упоре лежа (раз)	45	48	40
Поднос ног к перекладине (раз)	10	12	8
Толчок ядра 4 кг (м) - сильнейшей рукой -слабейшей рукой	6,57 6,31	5,0 8,96	7,85 7,42
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М - 13 %	М - 5 %	М - 10%
СФП Количество ударов по мешку за 8 с.	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин.	284	292	244

Критерии определения результата

Оптимально – учащийся уложился в нормативы

Хорошо – показатели имеют незначительное отклонение от норматива

Допустимо - показатели имеют значительное отклонение от норматива

Протокол выполнения контрольных тестов и нормативов

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Результат выполнения

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по ***разделу «Правила соревнований по боксу. Судейство».***

Форма проведения: устный опрос.

Форма оценки и критерии определения результата:

Оптимальный уровень - самостоятельно дает полные, развернутые ответы на все вопросы в билете, без существенных ошибок, не требует дополнительных вопросов, выводы обоснованы и опираются на знания.

Хороший уровень – в ответе допущены незначительные пробелы и ошибки, изложение, недостаточно систематизированное и последовательное, выводы обоснованны, но содержат отдельные неточности, применяются не все требуемые знания и умения, делает две ошибки.

Допустимый уровень - в ответе имеются существенные ошибки, пробелы, изложение материала не самостоятельное, несистематизированное. Ответ построен непоследовательно, аргументация слабая.

Вопросы.

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Вопрос 3: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе? Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Вопрос 18: Сколько длиться раунд в любительском боксе?

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе? Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Ответы.

Ответ 1: Нет.
Ответ 2: Шаг назад.
Ответ 3: Нет.
Ответ 5: Нет.
Ответ 6: Джеймс Браун.
Ответ 7: Из 3 раундов.
Ответ 8: 3 минуты.
Ответ 9: Да.
Ответ 10: Да.
Ответ 11: Гавана, Куба.
Ответ 12: Удар гонга.
Ответ 13: Секундант.
Ответ 14: Нокаут.
Ответ 15: Ринг.
Ответ 16: Стоп.
Ответ 17: Унция.
Ответ 18: 3 минуты.
Ответ 19: По весу.
Ответ 20: Капа.
Ответ 21: Апперкот.

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по ***разделу «Технико-тактическая подготовка».***

Форма проведения: соревнование.

Нормативы по тактической подготовке учащихся

№ п/п		Весовые категории и оценка в баллах		
		29-47 кг	**53-66 кг**	**свыше 73 кг**
1.	**Из фронтальной стойки одиночные удары (прямые, боковые, удары снизу)**	*Оптимально* - выполнение без ошибок. *Хорошо* - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе. *допустимо* - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом или с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема		

2.	**Двойные прямые удары в голову, в корпус из боевой стойки: двойка, два левых, левой в голову правой в живот.**	*Оптимально* - выполнение без ошибок. *Хорошо* - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе *Допустимо* - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например/большой замах перед ударом или с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема
3.	**Защитные действия: уклон, нырок, «оттягивание».**	*Оптимально* - выполнение без ошибок. *Хорошо* - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, руки опущены. *Допустимо* - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, выполнение наклона, выполнение «нырка» с опасным движением головой или с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема.
4.	**3 прямых удара под разноименную ногу из боевой стойки (правой- левой-правой)**	*Оптимально* - выполнение без ошибок. *Хорошо* - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе. *Допустимо* - с ошибкой или ошибками, незначительно искажающими структуру выполнения технического приема, например, большой замах перед ударом или с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема.
5.	**3 прямых удара левой- левой-правой из боевой стойки**	*Оптимально* - выполнение без ошибок. *Хорошо* - с незначительной ошибкой не приводящей к искажению техники выполнения данного приема, например, небольшой замах при ударе. *Допустимо* - с ошибкой или ошибками незначительно искажающими структуру выполнения технического приема например, большой замах перед ударом 2 - с ошибкой приводящей к искажению структуры выполнения технического приема

Приложение 2

Тезаурус

АППЕРКОТ - удар снизу в ближнем бою. Приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища в сторону удара, отчего бьющая рука выдвигается вперед к цели.

АВТОМАТИЗМ - способность выполнения простых и сложных атакующих и контратакующих действий в процессе поединка без постоянного самоконтроля со стороны боксера за последовательностью и качеством их исполнения.

АИБА - Международная ассоциация любительского бокса.

АКТИВНОСТЬ БОЕВАЯ - количество атакующих и защитных действий боксера в единицу времени. Один из главных показателей, с помощью которого регистрируется уровень готовности боксера к соревнованиям. Определяется с помощью видеозаписи и киносъемки тренировочных и соревновательных боев, с последующим анализом плотности ударных и защитных действий боксера.

АКТИВНЫЙ БОКСЕР - ведущий боевые действия инициативно, с высокой интенсивностью. Как правило, а. б. демонстрирует наступательную форму ведения боя. Владея надежной защитой, он способен навязать сопернику свою инициативу и быстрее добиться победы.

АКЦЕНТИРОВАННЫЙ УДАР - в серии ударов боксера - удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

АНАЛИЗ БОЕВОЙ СИТУАЦИИ - процесс мгновенной оценки положения, состояния и намерений соперника, являющийся составной частью принятия решения в ходе противоборства на ринге. Умение анализировать боевую ситуацию характерно для искусных боксеров и позволяет им мгновенно выбрать наиболее рациональные атакующие, защитные и контратакующие действия. Обучение боксеров анализу боевых действий и его совершенствование осуществляются путем специальных заданий по тактике ведения поединка в упражнениях в парах, на лапах, в условном бою, а также путем просмотра и разбора видеозаписи поединков.

БАНДАЖ - часть экипировки боксера, которая защищает от возможных ударов ниже пояса.

"БОКС" - команда рефери, по которой спортсмены начинают или возобновляют бой.

БОКСЕР АТАКУЮЩЕГО СТИЛЯ - спортсмен, проводящий поединок на основе активных наступательных действий. Про такого боксера говорят: "работает первым номером".

БОКСЕР ВЫНОСЛИВЫЙ - спортсмен, проявляющий в поединке высокий уровень специальной работоспособности. Боксер выносливый, как правило, проводит бой активно, с высокой плотностью боевых действий. Такие боксеры достаточно хорошо выдерживают напряженность многодневной турнирной борьбы. основное направление в развитии выносливости боксера - совершенствование аэробных и анаэробных /гликолетических, креатинофосфатных и

других возможностей/ с помощью применения специальных средств, при неуклонном возрастании тренировочной нагрузки.

БОКСЕР "ДВУРУКИЙ" - спортсмен, обладающий сильным ударом с двух рук или одинаково интенсивно ведущий боевые действия как левой, так и правой руками. У квалифицированных боксеров, в сравнении с начинающими, под влиянием целенаправленных разнообразных тренировочных приемов, как правило, "сглажена" двигательная асимметрия между левой и правой руками.

БОКСЕР, ДЕЙСТВУЮЩИЙ НА КОНТРАТАКАХ - спортсмен, с высоким уровнем скоростных качеств, использующий ошибки противника во время проведения атаки на основе широкого применения обманных, ответных и встречных действий. У боксера действующего на контратаках, как правило, развито чувство предугадывания на атаки соперника, он имеет хорошие показатели времени реакции. Бой, построенный на контратаках, ведется на дальних и средних дистанциях. Когда боксер действует на контратаках специалисты говорят: "работает вторым номером".

"БРЭК" - команда рефери, по которой боксеры должны сделать шаг назад и продолжать бой без других команд.

ГАНДИКАП - выравнивание шансов участников соревнований. В боксе Г. достигается разделением боксеров по весовым категориям. Впервые такое разделение произошло в 1746 году, тогда боксеров разделили на две категории: легкую и тяжелую. В 1786 г. произошло разделение на три весовых категории: легкую, среднюю и тяжелую. На III и IV Олимпийских играх, в 1904 и 1908 боксеры делились уже на 5 весовых категорий. В дальнейшем, в целях сохранения здоровья боксеров и предотвращения получения в бою тяжелых травм, границы весовых категорий неоднократно сужались, а количество их увеличивалось.

ГРОГГИ - одномоментное ухудшения состояния, находящегося на ногах боксера, после получения им точного удара в подборок. Происходит вследствие сотрясения ушного лабиринга /см. Нокаут/. Состояние грогги проходит быстро, но боксер на короткое время теряет боеспособность. В этом случае рефери останавливает бой /команда "стоп!"/ и ведет счет до восьми. Если боксер после счета 8 не принял боевой стойки и не восстановил своей боеспособности, рефери продолжает считать до 10 и боксеру засчитывается поражение нокаутом.

ДЖЭБ - короткий резкий удар прямой рукой в голову.

ЕАБА - Европейская Ассоциация любительского бокса.

КЛИНЧ - взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника.

КРОСС - встречный удар через руку соперника.

НОКДАУН - положение боксера после пропущенного удара, когда он не может продолжать бой в течение 8-9 секунд.

НОКАУТ - положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше.

ПЕРЕКРЕСТНЫЙ УДАР - встречный удар правой рукой в голову, нанесенный при защите уклоном влево от от атаки соперника левой в голову.

ПРАВОСТОРОННЯЯ СТОЙКА - боевая стойка боксера, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половине тела.

СВИНГ - боковой удар с замахом.

СЛИПИНГ - уклон.

СТРЭТ - прямой удар.

СТЭПИНГ-БРЭК - шаг назад.

СЕКУНДАНТ - тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.

ТЕХНИЧЕСКИЙ НОКАУТ - победа присуждается одному из боксеров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя, повреждения, полученного соперником, дисквалификация соперника за нарушение правил.

УКЛОН ВПРАВО - защитные действия от прямого удара левой.

УКЛОН ВЛЕВО - защитные действия от прямого удара правой.

ХУК - короткий боковой удар.

Приложение 3

Методика обучения технике и тактике бокса

В практике бокса применяется ряд общепринятых методических приемов, позволяющих обучать юного боксера различным средствам техники и тактики в определенной последовательности (с учетом их сложности). Эти приемы дают возможность быстрее и прочнее овладевать основами бокса.

Обычно на каждой тренировке учащийся сначала повторяет и совершенствует ранее изученную технику и тактику, а затем уже овладевает новым материалом. При повторении пройденного тренер-преподаватель напоминает обучаемым, как выполняется прием, а потом указывает на характерные ошибки, допущенные воспитанниками.

Обучение новому материалу тренер-преподаватель начинает с объяснения тактического назначения упражнения или приема; затем он рассказывает об особенностях упражнения (взаимодействие частей тела, распределение его веса и т. п.). Одновременно с объяснением нередко показываются возможные ошибки в выполнении.

Новый материал обучающиеся выслушивают, находясь в строю или размещаясь около преподавателя. Сначала ученик овладевает исходным положением для передвижения, удара или защиты, упражняясь на месте. Затем он упражняется в нанесении удара или защитном движении без партнера, не передвигаясь, а лишь выполняя различные перемещения. После этого он разучивает прием, передвигаясь вперед, назад, влево, вправо.

Тренер-преподаватель может применить следующий *методический прием*: *нанести удар в направлении группы*, находящейся в строю, на что ученики отвечают мгновенной защитой (или контрударом). Тренер-преподаватель делает поправки, задерживая воспитанников в конечной фазе движения.

По сигналу тренера-преподавателя учащиеся могут также выполнять удары и защиты, передвигаясь в разных направлениях. После этого они могут проделывать упражнения самостоятельно, не нарушая строя, что дает возможность легче наблюдать за ними и делать необходимые замечания.

Эти упражнения выполняются в перчатках или без них (в самом начале обучения). После изучения приемов без партнера следует перейти к обучению в парах.

Упражнения в парах - основные в процессе обучения боксера.

Обычно при обучении приемам и боевым действиям сначала даются упражнения в шеренгах, а затем пары произвольно передвигаются по залу. Рекомендуется сначала давать новичкам упражнения в шеренгах на месте: боксеры одной шеренги наносят боксерам другой шеренги удары по перчаткам, в голову и туловище. Упражнения на месте помогают лучше усвоить боевую стойку, перемещения, правильно поставить удар и изучить основные детали защиты. После этого приемы осваиваются в движении: одна шеренга атакует, другая защищается, сначала без контрударов, а затем применяя ответные или встречные контрудары. Тренер-преподаватель подает команду атаковать и регулирует темп упражнений и быстроту ударов. Он может задержать воспитанников в ис-

ходном или конечном положении и проверить, правильно ли выполнены удар или защита.

После того как приемы изучены в шеренгах (или до этого), тренер-преподаватель-преподаватель может дать подводящие упражнения для изучения ударов и защит во время ходьбы в одной шеренге по залу, под команду и без нее. Чтобы обучающиеся более быстро и правильно овладевали упражнениями на ходу, их ритмом и амплитудой, следует ставить наиболее техничного и опытного направляющего, а остальных воспитанников расставлять через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными. Это позволит лучше использовать подражательную способность обучающихся.

Рекомендуется разучивать элементарные упражнения в парах сначала в движении вперед - назад, затем по кругу и уже потом в разных направлениях. На более позднем этапе обучения, после того как обучающиеся овладели основами техники, новым приемам обучают сразу с упражнений в парах с разнообразными передвижениями.

В упражнениях в парах обычно один из партнеров атакует, а другой защищается; затем защищающийся сочетает защиту с контратакующими действиями. После каждого раунда задания меняются. Задание можно давать воспитанникам и попеременно: в течение раунда боксеры все время меняются ролями; и атакует или защищается и контратакует то один, то другой боксер.

Иногда, чтобы воспитанники лучше освоили координацию движений и совершенствовались в отдельных элементах приема, им следует изучать технику в парах, нанося удары друг другу по перчаткам.

Для разучивания новых упражнений, а особенно при повторении пройденного материала, рекомендуется в некоторых случаях ставить более опытных боксеров в пары с новичками с тем, чтобы первые могли оказывать помощь своим менее умелым партнерам. В других случаях, наоборот, нужно подбирать пары, одинаковые по технической подготовленности и физическим данным.

Следя за правильностью упражнений в парах, тренер-преподаватель должен обращать внимание на то, чтобы боксеры выбирали нужную дистанцию: каждый боксер должен атаковать, контратаковать и применять защиту на наиболее удобной для него дистанции, излишне не разрывая ее и не сближаясь чрезмерно с партнером.

Условный бой - такое упражнение с партнером, в котором боксеры ведут бой по определенному заданию с ограниченным выбором боевых средств. Условный бой может быть односторонним, когда один из боксеров атакует, а другой только защищается или же, защищаясь, контратакует. В двустороннем условном бою оба боксера могут вести бой одновременно, выполняя одинаковые или различные задания.

В условном бою усваиваются простейшие тактические действия, и все изученные боксером средства техники закрепляются в обстановке, приближающейся к вольному бою.

В начале обучения условный бой служит средством, подводящим юных боксеров к вольному бою; кроме того, в условном бою боксер проявляет во многом свои боевые навыки и качества. Наблюдая за обучающимися во время

условного боя, тренер-преподаватель может выявить их индивидуальные особенности, которые в дальнейшем в вольных боях определятся еще более ярко.

Тренер-преподаватель обязан постоянно контролировать воспитанников во время условного боя, не допуская сильных ударов. Во время тренировки упражнения в условном бою выполняются одновременно всеми обучаемыми, которые размещаются по всему залу.

Количество раундов условного боя зависит от подготовленности группы и сложности заданий. В вольном бою боксеры без каких-либо ограничений применяют весь пройденный учебный материал. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

По действиям во время вольного боя и по тому, как боксер переносит нагрузку и темп боя, можно судить о его подготовленности к соревнованиям.

В вольном бою боксеры обязаны действовать легко, не позволять грубого обмена ударами; обучающиеся должны понять, что в ходе вольного боя они продолжают свое обучение и овладевают техникой и тактикой бокса. Надо требовать, чтобы новички действовали в бою разумно и решали в ходе его определенные тактические задачи. В вольном бою должны быть категорически запрещены сильные удары: тренер-преподаватель должен сдерживать излишнюю горячность воспитанников.

Во время вольного боя между не равными по весу, силе и технической подготовленности партнерами ни в коем случае нельзя допускать, чтобы более сильный злоупотреблял своим преимуществом. Если один из партнеров заметно устал, следует заменить его другим и продолжать раунд до конца.

В продолжение боя тренер - преподаватель указывает на существенные ошибки и может сделать другие замечания, которые, однако, не должны мешать боксеру самостоятельно вести бой. Основные же указания боксерам тренер-преподаватель делает в перерывах между раундами. После боя или в конце занятия нужно рассказать воспитаннику о положительных и отрицательных сторонах его техники, тактики, поведения в бою в целом.

Необходимо добиваться, чтобы обучающиеся легко передвигались, правильно сочетали удары с передвижением, держались в собранной правильной стойке, быстро и четко, без напряжения наносили удары (особенно прямые левой) и пользовались разнообразными защитами и ложными действиями перед атакой или в перерывах между активными действиями.

Обучая воспитанников различным приемам техники и тактическим действиям, тренер-преподаватель должен выделять в вольном бою дополнительные задания, связанные с изучаемым материалом, например, передвигаться во все стороны и вести бой в данном раунде преимущественно левой рукой, применять определенную защиту, использовать определенные контрудары и т. п. Чтобы подготовить боксера к встрече с различными по технике и тактике противниками, можно давать ему в каждом раунде вольного боя различные задания.

Задание надо давать как одному, так и другому боксеру. Например, одному вести бой в атакующей форме, а другому защищаться и переходить от защиты к

контратаке; или одному держать партнера на дальней дистанции, другому стремиться сблизиться для ближнего боя.

Большое значение имеет умелый и разнообразный подбор партнеров. Смена партнеров вынуждает юного боксера быстро изменять тактику боя и быстро находить средства и способы, чтобы противостоять действиям соперника.

Содержание вольного боя в зависимости от подбора партнеров может быть таким:

1) бой с высоким партнером, который не должен позволять подходить к нему на ближнюю дистанцию;

2) бой с низкорослым противником на ближней дистанции;

3) бой на ближней дистанции с партнером более тяжелого веса; задача - не разрывать дистанцию;

4) бой с более легким и быстрым партнером на ближней дистанции, но в защитной форме, с заданием применять «комбинированные» защиты от серий ударов, выбирать удобные моменты для контратаки;

5) бой против боксера-левши;

6) бой с партнерами, отличающимися различной манерой боя (бой со сменой партнеров в одном и том же раунде и в разных раундах).

Бой с тенью позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучать и совершенствовать различные технические и тактические действия.

Тренер - преподаватель должен ставить перед боксерами, приступающими к бою с тенью, определенные задачи, например: совершенствоваться в передвижении во все стороны; применять ложные действия в сочетании с различными атаками; пользоваться определенными ударами и защитами; имитировать контрудары; вести бой с противниками разных физических данных и манеры боя. Боксер должен стараться представить себе, что он действует против реального противника.

В бою с тенью боксер воспроизводит все действия, выполняемые в бою (маневрирование, перемещения туловища, ложные действия, страховку при ударе, серии ударов на всех дистанциях и т. п.) Он должен изменять темп боя, иногда доводя его до предельного.

Бой с тенью проводится обычно в конце подготовительной части урока, но может быть и в основной части после упражнений в условном и вольном боях. Бой с тенью иногда нужно вести перед зеркалом, чтобы боксер мог контролировать свои действия. По ходу боя с тенью преподаватель должен делать боксеру необходимые замечания.

Упражнения в ударах по боксерским снарядам учащиеся выполняют, тщательно забинтовав руки и надев специальные тренировочные перчатки (за исключением упражнений в ударах по лапам).

Упражнения со снарядами даются на тренировке после вольного (или условного) боя.

Упражнения с мешком позволяют боксеру овладеть техникой ударов и, если боксер наносит удары по мешку с большой силой и в высоком темпе, способствуют развитию силы определенных мышц и выносливости. Удары по мешку укрепляют связки рук боксера.

Упражняясь с мешком, боксер может разучивать самые разнообразные одиночные удары и серии из них в различных сочетаниях, направляя удары как бы в голову и туловище противника.

Подвижность боксерского мешка позволяет боксеру наносить удары стоя на месте, а также передвигаясь вперед, назад, влево, вправо, сочетать передвижения с ударами во всех направлениях. Все удары боксер должен наносить из правильной боевой стойки, контролируя взаимодействие частей тела и обязательно страхуясь свободной рукой.

Удары следует наносить с активным выдохом. Это приучает боксера не задерживать дыхание во время специальных упражнений в перчатках и в бою с партнером.

Боксер должен стараться бить резко и отрывисто, а не наносить удары толчками, которые раскачивают мешок.

Нанося удары по мешку, боксеру надо следить за правильностью положения кулака при ударе и после него мгновенно возвращать руку в исходное положение.

Упражняясь в ударах по мешку, следует находить исходные положения на нужной дистанции для того, чтобы нанести акцентированный удар. Такие исходные положения создаются с помощью шага назад и в сторону, отклона туловища в сторону и т. п.

Отталкивать от себя мешок не рекомендуется.

Упражнения с насыпной грушей позволяют развить точность и резкость ударов и «чувство дистанции». На ней можно, кроме прямых и боковых ударов, совершенствовать удары снизу в голову (что невозможно в упражнениях с мешком). Кроме одиночных ударов, по груше можно наносить легкие и быстрые серии с акцентом на одном из ударов.

Грушу для упражнений нужно подвешивать на высоте, соответствующей росту юного боксера.

Не рекомендуется подвешивать насыпную грушу на длинном шнуре, так как из-за раскачивания груши будет трудно наносить серии ударов.

Упражнения с боксерскими лапами широко используются в обучении и тренировке боксера как средство, позволяющее тренеру-преподавателю тщательно анализировать технику воспитанников и давать им во время самого упражнения указания, как исправить те или иные недостатки; упражнения с лапами помогают совершенствовать технику, тактику и физические качества боксера.

В упражнениях с лапами можно изучать новый учебный материал, закреплять и совершенствовать пройденное. В этих упражнениях тренер-преподаватель добивается от воспитанника правильного акцентирования удара, разучивает способы входа в ближний бой и выхода из него, учит развивать атаки и т. п.

Тренер-преподаватель должен ставить перед воспитанником, упражняющимся на лапах, определенные тактические задачи. Например, он может отступать с тем, чтобы ученик преследовал его, нанося различные удары, сочетая их с передвижением, страховкой, чередуя различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями и т. п. Тренер-преподаватель может

наступать на ученика, как бы атакуя его, а тот применяет заданную или произвольно избираемую защиту, контратакует или наносит удары, передвигаясь назад, влево и вправо. Тренер может надеть на левую руку перчатку, а на правую - лапу, что позволит ему наносить левой рукой всевозможные удары, а на правую принимать удары ученика.

На разных этапах обучения, в зависимости от возраста боксера, его индивидуальных особенностей, подготовленности и задач учебно- тренировочного занятия, распределение упражнений (в парах, в условном и вольном боях, бою с тенью и со снарядами) и их количество могут изменяться.