

**Муниципальное Бюджетное Учреждение
Физкультурно-оздоровительный комплекс «Победа» г. Богородск**

ПРИНЯТО

на заседании тренерского
совета протокол № 1
от 29.08.2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «ФОК «Победа»
документов
Пуцкарев С.В.
17 августа 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**по виду спорта
«Бокс»**

Срок реализации 3 года
Возраст детей 8 -18 лет

Автор-составитель
Тренер-преподаватель
Кириллов Михаил Игоревич

г. Богородск Нижегородская область

2022 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план	9
III. Содержание учебного плана.....	10
3.1. Теоретическая подготовка	10
3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)	12
3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)	15
3.4. Техничко-тактическая подготовка	19
IV. Календарный учебный график.....	24
V. Формы аттестации.....	26
VI. Оценочные материалы.....	27
VII. Методические материалы	31
VIII. Условия реализации программы	33
IX. Список литературы.....	34
X. Приложения	36

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФЗ № 329 от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте».

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по боксу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются общеразвивающие группы, где дети занимаются общеразвивающими упражнениями, изучают начальные приёмы и элементы бокса. Образовательная деятельность учреждения осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Учебные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недель.

Отличительная особенность данной программы «Бокс» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий боксом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа направлена не только на физическое развитие, совершенствование специальных умений и навыков технико-тактических качеств и развитию морально-волевых качеств, но и способствует общему развитию обучающихся.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 8 до 18 лет. Требования к уровню знаний не предъявляются. Минимальный состав группы 15 человек, максимальный 30 человек. Группы смешанные, состоящие из мальчиков и девочек.

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения боксу.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всех лет обучения в спортивной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и

улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной деятельности.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ**:

Обучающие:

1. Изучение правил бокса, основных принципов осуществления судейства боксерского поединка;
2. Обучение основным приемам техники и тактики бокса;
3. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в боксе;
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.
6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям боксом.

Объем и срок освоения программы

Объём программы- 3 года, количество часов в первый год – 252, 2 - 252, 3 - 252. Всего за **3** года **756** часов.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы), возможен переход на дистанционную форму обучения в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МБУ ФОК «Победа».

Форма организации учебно-тренировочного процесса - групповое занятие.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных упражнений к наиболее специализированным для боксера;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов боксера;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Режим образовательного процесса

Этапы подготовки	Год обучения	Режим тренировочной работы с группами	Наполняемость в учебных группах (чел.)
Общеразвивающий	1 год обучения	6 часов	15-30
	2 год обучения	6 часов	15-30
	3 год обучения	6 часов	15-30

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Бокс» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

Планируемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. Правила личной гигиены.
2. Основы техники бокса.
3. Требования техники безопасности при занятиях боксом.

Уметь:

1. Выполнять специальные упражнения.
2. Выполнять упражнения на быстроту, гибкость и координацию, силу и выносливость.
3. Владеть основами техники бокса.

По окончании 2, 3 года обучения учащиеся должны

Знать:

1. История развития бокса.
2. Влияние физических упражнений на организм человека
3. Правила поведения на соревнованиях по боксу.

Уметь:

1. Выполнять одиночные прямые и боковые удары, удары снизу в голову и туловище, трех и четырех - ударные серии разнотипными ударами в голову и туловище, защита от них.

2. Действовать на дальней и средней дистанции - боевая стойка, передвижения, удары и защита

3. Действовать в атакующей и контратакующей форме (встречной и ответной).

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды подготовки	1 год				2 год				3 год				Итог
	практика	теория	Промежуточная аттестация		практика	теория	Промежуточная аттестация		практика	теория	Промежуточная аттестация		
			практ	собес			практ	собес			практ	собес	
Теоретическая подготовка		6				6				6			18
Общая физическая подготовка (ОФП)	143				130				119				392
Специальная физическая подготовка (СФП)	29				39				39				107
Технико-тактическая подготовка	66				66				76				208
Соревнования					3				4				7
Контрольные испытания (практика/теория)	4		3	1	4		3	1	4		3	1	12
Текущий контроль	4		2	2	4		2	2	4		2	2	12
Всего часов	246	6			246	6			246	6			756

Разработанный и выверенный таким образом учебный план подготовки обучающихся является основным нормативным документом, определяющим дальнейший ход технологии планирования. Следующая ступень - составление плана-графика на годичный цикл подготовки баскетболистов с расчетом на 42 недели занятий.

III. Содержание учебного плана

3.1 Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На общеразвивающем этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего боксера осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

План теоретической подготовки

№	Тема	Краткое содержание	Кол-во часов
			весь период
1	Физическая культура и спорт в РФ	Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Спорт и его роль в обществе,	1

		развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.	
2	Состояние и развитие бокса в России	История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего.	1
3	Профилактика травматизма в спорте	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.	1
4	Правила соревнований по боксу	Организация и проведение. Разбор правил соревнований по боксу. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники. Весовые категории.	1
5	Влияние ФУ на организм спортсмена	Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.	1
6	Понятие о спортивной тренировке	Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), техникотактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и техникотактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена. Тренированность. Функциональные изменения,	1

	<p>обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.</p>	
--	--	--

3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие занимающихся. Равномерное развитие мышечной системы, укрепление костносвязочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Упражнения на формирование правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как

в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

-И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); - И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднятие ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на

небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнения для развития гибкости. ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

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

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из

различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Подвижные игры и эстафеты.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне 6 раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или

поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у боксёров может идти при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях.

Упражнение для развития гибкости. Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного

столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

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 уделяется 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. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более

короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом — два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). **Упражнения с грушей.** По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

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 с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения

уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара.

3.4 Техничко-тактическая подготовка

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой

стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак

противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Построение годичного цикла подготовки является одним из важных компонентов программы.

Особенность общеразвивающего этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, основная суть сводится к рациональному распределению программного материала по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Образовательный процесс целесообразно начинать с сентября.

Примерный календарный учебный график распределения программного материала в годичном цикле для общеразвивающих групп 1 года (ч)

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1	К а н и к у л ы					1	1		К а н и к у л ы
ОФП	143	20	20	12	12		10	10	14	15	12	12	6	
СФП	29	2	3	3	3		2	3	3	3	3	3	1	
Технико-тактическая подготовка	66	3	2	8	8		8	9	5	8		8	7	
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

**Примерный календарный учебный график распределения
программного материала в годичном цикле для общеразвивающих
групп 2 года (ч)**

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1	Каникулы			1			1		Каникулы
ОФП	130	20	20	12	12		10	10	10	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Технико-тактическая подготовка	66	3	2	8	8		8	9	5	8		8	7	
Соревнования	3								1	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

**Примерный календарный учебный график распределения
программного материала в годичном цикле для общеразвивающих
групп 3 года (ч)**

Виды подготовки	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Каникулы. 01.01-08.01-2023	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Каникулы с 08.07.2023
Теоретическая	6	1	1	1	1	Каникулы			1			1		Каникулы
ОФП	119	18	18	10	10		8	10	9	10	10	10	6	
СФП	39	2	3	3	3		2	3	5	7	5	5	1	
Технико-тактическая подготовка	76	5	4	10	10		10	9	5	8		8	7	
Соревнования	4								2	1	1			
Контрольные нормативы (аттестация)	4										4			
Текущий контроль	4				2				2					
ВСЕГО:	252	26	26	24	26		20	22	24	26	20	24	14	

V. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии учащихся в ходе образовательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии учащихся после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в образовательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективность в игровых ситуациях;
- объема нагрузок и качества выполнения заданий.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения программы проводятся аттестация. Аттестация представляет собой сдачу контрольно-переводных нормативов (КПН) по ОФП и СФП и ответы на вопросы по теоретической подготовке. При выполнении КПН в программе обозначены минимальные результаты при выполнении которых обучающийся переводится на следующий год обучения.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация данной образовательной программы осуществляется в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимся учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Бокс».

При проведении тестирования **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

Исходное положение – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается

одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек. (минимум 20 раз)*

Поднимание туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

Исходное положение – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке. Упражнение выполняется на мате. (минимум 22 повторения)*

Бег 20 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в универсальном спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

Нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№	Упражнение	8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Бег 20 м. (сек)	6,0	5,5	5,0	4,9	4,6	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	130	140	150	170	190	195	210	215	220
3.	Прыжок в высоту с/м (см)	22	26	28	30	30	33	более 33	более 33	более 33	более 33

1) Бег 20 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится в спортивном зале. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Прыжок в высоту. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, рядом с размеченной (сантиметрами) стеной каждые 5 см. Результат определяется по наивысшей точке касания ладонью, после прыжка вверх толчком двух ног с взмахом рук. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Нормативы по СФП представлены в таблице по возрастам.

№	Упражнение	8 лет	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1.	Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	20	25	25	30	30	45	45	50	50	55
2.	Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	90	110	110	130	150	210	210	230	230	240
3.	Кол-во прыжков через скакалку за 1 мин. (раз)	40	50	60	70	80	90	100	110	120	140

Вопросы по теоретической подготовке:

№	Вопросы	Ответы
1	По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?	Удар гонка
2	Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?	Секундант
3	Что должен делать боксер по команде «Брейк»?	Шаг назад
5	В каких единицах измеряется вес боксерских перчаток?	В унциях
6	Максимальное число отсчета рефери при котором фиксируется нокаут?	10
7	Как называется прямой удар передней рукой в боксе?	Джеб
8	Как называется боксерская обувь?	Боксерки
9	Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?	Да
10	Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?	3 раунда
11	Страна где зародился бокс?	Англия
12	Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?	Капа
13	Можно ли в боксе наносить удары в затылок?	Нет

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и

решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях боксом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое обеспечение.

Спортивный инвентарь: спортивный зал с мягким покрытием; подвесные мешки весом 40, 60 и 80 кг; «трапеции» и «подушки» с ручками для отработки ударов руками; боксерские перчатки; индивидуальные защитные шлемы; защитные жилеты; лапы и макивары; волейбольные мячи; набивные мячи массой 1–2 кг; скакалки; гимнастические палки; канат; методическая литература, маты гимнастические; медицинболы.

Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; боксерский ринг.

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для учителя

1. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары / Копцев К. Н., Меньшиков О. В., Гарамян А. И., Хусяйнов З. М. - 2-е изд.; испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2022. - 174 с.
2. Стрельников Валерий Александрович. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Монография. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 112 с.
3. Элективные курсы по физической культуре «Бокс»: учебное пособие / Ямилева Р. М., Данилов А. В., Огуречников Д. Г., Абдулов А. Р. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. - 88 с.
4. Кузьмин Владимир Андреевич. Абсолютные чемпионаты СССР по боксу: Монография / Сибирский федеральный университет; Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 192 с.
5. Соловьёв П. Ю. Основы обучения юных боксеров на этапе начальной подготовки: учебно-методическое пособие / Соловьёв П. Ю. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 105 с.
6. Тарас, А.Е. Бокс. История и техника / А.Е. Тарас, В.В. Лялько. - М.: Харвест, 2020. - 480 с.
7. Филимонов, В.И. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2020. - 678 с.
8. Ситников, П.С. Бокс. Книга-тренер / П.С. Ситников. - М.: Эксмо, 2020. - 141 с.
9. Бим, Бэкман Бокс на 100% / Бэкман Бим. - М.: Феникс, 2018. - 523 с.

Список литературы для учащихся

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - Москва: Гостехиздат, 2017. - 988 с.

2. Подрезов, Н. А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2018. - 136 с.

3. Тарас, А.Е. Бокс. История и техника / А.Е. Тарас, В.В. Лялько. - М.: Харвест, 2020. - 480 с.

Список литературы для родителей

1. Подрезов, Н. А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2018. - 136 с.

Интернет-ресурсы:

<https://rusboxing.ru/> – Федерация Бокса России

<http://nizbox.ru/> - Нижегородская региональная физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация Бокса»

Х.ПРИЛОЖЕНИЯ

Применение подвижных игр на этапе начальной подготовки боксеров

Подвижные игры оказывают непосредственное влияние на укрепление и рост костных тканей, сердца и других органов юных боксеров, а также способствуют развитию их физической, технико- тактической и морально-волевой подготовленности.

Подвижные игры для развития ловкости и равновесия.

"Попрыгунчики". В квадрат размером 2х2 м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается пока один из играющих не наберет 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор, пока игра не будет остановлена. При ее возобновлении (после очередного штрафного очка) разрешается вести поединок, прыгая на другой ноге.

«Салки на ринге». Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу один игрок пары старается осалить другого коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого - осалить партнера касанием ноги и как можно дольше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3 мин) после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.

"Скакуны". Игра проводится на половине волейбольной площадки

или на квадрате меньшего размера (в зависимости от возраста играющих). Участники делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда ("бегуны") занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат ("скакуны"). Руководитель называет цифру, и игрок из команды "скакунов", имеющий этот номер направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача - осалить игроков другой команды, которые бегом спасаются от преследования. Осаленный покидает пределы площадки. По команде руководителя "Домой!" водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель называет следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все "бегуны" не будут переловлены. После этого команды меняются местами (ролями), и игра повторяется. Победа присуждается команде, затратившей наименьшее время на осаливание игроков противника. В ходе игры "скакуну" не разрешается вставать на обе ноги, а также выходить за пределы квадрата. Игрок, которого коснулся "скакун", покидает поле. В поле не могут находиться одновременно два "скакуна". Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавшим за пределы площадки.

Подвижные игры для развития быстроты реакции.

"Возьми перчатку". По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1,5-2 м одну от другой. Их должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде "Взять!" игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнования сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собою первенство.

"Падающая палка". Игру можно проводить в одном или двух кружках, где 4-6 человек рассчитываются по порядку, после чего первый номер становится с гимнастической палкой в середине круга. Он ставит один конец палки на пол, а другой поддерживает рукой сверху. Водящий

громко называет какой-нибудь номер и отпускает палку. Тот, кого вызвали, должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если это ему удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же нет, то он становится водящим, а тот встает в круг. У игроков, которые ни разу не были водящими, лучше реакция, и они более внимательны. Можно провести вариант "Падающий мяч". В этом случае водящий вместо палки держит мяч. Подбросив его вверх, он называет номер. Вызванный игрок должен поймать мяч в воздухе пока он не упал на землю. Тот, кто не сумел это сделать, идет водить. "Сто ударов в минуту". Соревнования проводятся возле груши или кожаного мешка. Один из участников игры перед началом конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т. д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

"Увернись от мяча". Предварительно участники разделяются на две команды по 3-5 человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены 2 м, между игроками 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии 5-6 шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал во впереди стоящего и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или лицо, бросавший получает преимущество в одно очко. После 10 бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранное командой.

Подвижные игры для развития силы.

"Третий - лишний с сопротивлением". Игроки встают по кругу парами. Стоящий сзади обхватывает руками своего партнера, сцепляя руки

"замком" на уровне, пояса. В ходе игры он имеет право, не сходя с места, оторвать от земли партнера и повернуть его в любую сторону, не давая тем самым встать впереди него игроку, который (как принято в игре "Третий - лишний") убегает от водящего. Стоящий же впереди партнер вытягивает руки навстречу подбегающему игроку, стараясь, в свою очередь, захватить его в "замок". Если это удастся, то игрок, находящийся сзади, становится третьим - лишним. Бегать разрешается как по кругу, так и через круг.

"Отними палку". Встав лицом друг к другу соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого боксера снаружи. После сигнала игроки выкручивают палку, стремясь заставить соперника опустить один из ее концов. Выигрывает тот, у кого сильные руки и хорошо развита воля. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника. Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает. Схватка состоит из трех попыток. В ходе игры руководитель может поменять партнеров в парах.

"Подвижной ринг". Толстую веревку или канат длиной 3-5 м связывают концами и кладут в середине площадки. Игроки разделяются на четверки по весовым категориям. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись за него, поднимает и натягивает (как бы образуя ринг). В трех шагах за спиной каждого игрока кладут боксерскую перчатку. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до перчатки и, не отпуская каната, взять ее. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берет за канат и продолжает соревнование. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается 3-е место: игроки тянут в противоположные стороны. Руководитель каждый раз переносит перчатки на заранее сделанные отметки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

Подвижные игры для развития технической и тактической подготовки.

"Загони в угол". Игру можно провести на ринге, куда руководитель вызывает одну или две пары. У одного из игроков каждой пары в руках набивной мяч, у другого на руках перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Задача атакующего игрока загнать своего соперника в угол, а задача игрока с надувным мячом — при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается и подсчитывается количество попаданий защищающегося игрока в угол и выходов из угла. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух-трех минут подводится общий результат. Касание перчатками лица или рук наказывается начислением атакующему штрафного очка. Защищающемуся игроку не разрешается прямолинейно идти на противника.

"Отбери мяч". Игра проводится на ринге. Для нее нужны перчатки по числу игроков, легкий набивной мяч и маска. Играющие выстраиваются по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину. Стоящие по кругу ногой передают мяч друг другу в любую сторону. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча. Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8-10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не был водящим. Игрокам нельзя выбегать на середину, а водящему отвечать на удары. Вышедший из игры мяч возвращается в круг.

"Не коснись каната". На ринг выходит 3-4 пары. На руках у них перчатки. По сигналу к началу игры игроки в парах начинают кружиться по рингу, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию тренера ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут

ринг. Запрещаются толчки на канат и нападение сзади. За это участники группового поединка также удаляются из игры.

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 обучающийся 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 обучающиеся 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 исходном 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 обучающиеся 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, отклоня 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.