

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 1 » сентября 20 22 г.



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 38 от « 1 » 09 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КОЖАНАЯ ПЕРЧАТКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Захаров Евгений Викторович
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

Содержание

1	Пояснительная записка	Стр.3
2	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр.7
3	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр.9
4	Организационно-педагогические условия реализации программы.	Стр.11
5	Рекомендуемая литература	Стр.13
6	Приложение № 1	Стр.15
7	Приложение № 2	Стр.20

Пояснительная записка

Бокс представляет собой спортивное единоборство. Олимпийская история бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта. Бокс приобретает все большее признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания молодежи. Также бокс является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Программа физкультурно-спортивной направленности. Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;

2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

8. Устав образовательной организации.

Программа является модифицированной. Ориентирована на формирование у обучающихся знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта, способствующих профессиональной ориентации и успешной адаптации к жизни в обществе.

Актуальность: Занятия боксом всесторонне развивают подростков, учат вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и

несут большую воспитательную роль. Бокс приобретает все большее признание и как средство морально-волевого воспитания молодежи. Также бокс является одним из самых популярных видов спорта среди молодежи, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия боксом всесторонне охватывают и положительно влияют на все жизненно важные системы развивающегося организма подростка, учат вести здоровый образ жизни, формируют огромный потенциал для физического развития, обеспечивают полноценные условия для самореализации личности и несут большую воспитательную роль.

Боксер значит боец, защитник, чей характер оттачивается в ежедневных тренировках и постоянной борьбе. Бокс является эффективным средством по формированию физически и духовно развитой личности, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Отличительная особенность. Данная программа направлена на воспитание и обучение детей, формирование условий для личностного роста ребенка, здорового образа жизни, предпрофессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов. Программа помогает реализовать способности ребенка.

Цель программы – Физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами бокса, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом, достижение спортивных результатов.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать общие представления о боксе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физического развития;
- сформировать знания о функциональных возможностях организма средствами бокса;
- сформировать систему разнообразных двигательных умений и навыков средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- сформировать знания по технике безопасности, правилам поведения в спортивном зале, на ринге и мерах по профилактике травматизма;
- сформировать знания об официальных правилах судейства в боксе;
- обеспечить условия для приобретения каждым учащимся соревновательного опыта на соревнованиях различного уровня.

Развивающие:

- развить общую работоспособность и выносливость учащихся;
- развить быстроту, координацию, ловкость, силу и скоростно-силовые качества, необходимые в боксе;
- способствовать развитию концентрации внимания;
- развить навыки автоматизма при выполнении двигательного действия;
- способствовать повышению уровня функциональной подготовленности;
- развить умение накапливать соревновательный опыт;

- развить навыки самоконтроля, судейства, гигиены, закаливания;

Воспитательные:

- приобщить к здоровому образу жизни и к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать чувство ответственности, самостоятельность, дисциплинированности, уважительного отношения к окружающим;
- сформировать активную жизненную позицию, решительность, целеустремлённость, терпение, трудолюбие;
- сформировать навыки психологической устойчивости;
- воспитать осмысленное отношение к занятиям бокса;
- воспитать морально-волевые качества в условиях соревновательной деятельности.

Адресат программы. В спортивное объединение принимаются мальчики и девочки по личному заявлению или заявлению родителей (лиц их заменяющих) в возрасте 10-17 лет при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий боксом, имеющий базовый уровень подготовки.

Объем программы – 288 часов.

Срок реализации программы - два года.

Режим занятий - Занятия в группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (недельная нагрузка – 4 часа).

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятие с целым коллективом – основная форма работы. Число учащихся в группе – 15 человек. Состав группы учащихся постоянный. В связи с возможным отсевом детей проводится минимальный добор учащихся с хорошей физической подготовкой, имеющих базовый уровень подготовки.

В процессе освоения программного материала применяются основные средства обучения: общеразвивающие, оздоровительные и коррекционные упражнения; специальные и подготовительные упражнения, технические элементы бокса; дыхательные и восстановительные упражнения.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Занятия по освоению теоретического материала программы проводится в виде лекций, бесед и пояснений на практических занятиях.

На теоретических занятиях учащиеся получают знания по анатомии, физиологии и психологии, гигиене, врачебному контролю, методике обучения и тренировки.

Практические занятия состоят из разделов: общая и специальная физическая подготовка; изучение и совершенствование техники тактики бокса; выполнение конкретных нормативов.

В ходе занятия используется большое количество игровых тренировок, подводящих упражнений по овладению техникой защиты и техникой нанесения ударов. Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу. Каждое занятие по своей целенаправленности должно быть связано с прошедшим и последующим.

Основными методами выполнения упражнений являются игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Прогнозируемый результат реализации программы:

учащиеся будут знать:

- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- жесты рефери в ринге;
- причины травматизма и правила его предупреждения на тренировочных занятиях;
- технику и тактику ведения боя;
- как выполнять комбинированные удары;
- как составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на все группы мышц;

будут уметь:

- взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса;
- выполнять контрольные нормативы по физической и специальной подготовке;
- выполнять технические и тактические приемы бокса;
- демонстрировать уровень общей и специальной физической подготовки, в соответствии своему возрасту;
- участвовать в соревнованиях;
- характеризовать и самоанализировать проведенный бой (спарринг);
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Оценочные материалы:

Формы контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- оперативный;
- текущий;
- этапный;
- мониторинг обученности и личностного развития учащихся.

Оперативный контроль используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

В течение учебного года проводится мониторинг обученности и личностного развития учащихся. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

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 аттестации и контроля:

промежуточная аттестация - в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки. Критерии оценивания - «сдано» «не сдано».

аттестация по завершении освоения программы - в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовки. Критерии оценивания - «сдано» «не сдано».

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2		2	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	2	26	28	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	2	42	44	Наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	2	36	38	Наблюдение
5.	Соревновательная и судейская подготовка	3	27	30	Учебные бои, соревнования.
6.	Итоговое занятие		2	2	Выполнение контрольно-пере-водных нормативов
	ИТОГО:			144	

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой, с программой. План работы объединения. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятии и режим работы. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий боксом. Возможные травмы и их предупреждения.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Роль физических качеств в подготовке боксера. Основные требования к дозировке учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена: рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий боксом. Индивидуальный план тренировки.

Практика: Упражнения для комплексного развития физических качеств обучающегося: силы, быстроты, ловкости, гибкости и выносливости, строевые упражнения; ходьба; бег; прыжки; подскоки; акробатические упражнения; оздоровительные, коррекционные, подготовительные упражнения; общеразвивающие упражнения с предметом и без; упражнения с отягощением; упражнения с набивными мячами; упражнения в равновесии; упражнения для развития ловкости, подвижные и спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки. Подбор упражнений для самостоятельных занятий боксом.

Практика: Упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, имитация различных технических действий и приемов без партнера (бой с тенью), с партнером. Выполнение различных технических ударов. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на выносливость, быстроту движений, сохранение равновесия упражнения на расслабление.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Взаимосвязь техники и тактики. Психологическая подготовка. Установка на предстоящий бой. Характеристика техники соперника. Тактический план боя. Восстановительные средства и мероприятия.

Практика: Боевые стойки и передвижения. Удары левой и правой рукой в голову и защита от них, удары в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них. Запрещенные действия и удары. Применение изученного материала в условных боях.

5. Соревновательная и судейская подготовка

Теория: Правила и организация соревнований по боксу. Официальные правила судейства в боксе. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство учебно-тренировочных боев. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.

6. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2		2	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	19	20	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	2	42	44	Наблюдение
4.	Техничко-тактическая подготовка	2	40	42	Наблюдение
5.	Соревновательная и судейская подготовка	2	32	34	Учебные бои, соревнования.
6.	Итоговое занятие		2	2	Выполнение контрольно-переводных

					нормативов
	ИТОГО:			144	

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с группой, с программой. План работы объединения. Правила техники безопасности. Правила поведения на занятии и режим работы. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий боксом. Возможные травмы и их предупреждения.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Подбор, содержание и дозировка упражнений в зависимости от задач занятия.

Практика: Упражнения для комплексного развития физических качеств: строевые упражнения, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов, исполняемые как на месте, так и при ходьбе (упражнения на силу, гибкость, расслабление), общеразвивающие упражнения с предметом (набивной мяч, булавы, гантели, скакалка, канат и др.). Элементы гимнастики и акробатики. Спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Общеукрепляющие и специальные физические упражнения. Подбор упражнений для развития специальных физических качеств боксера.

Практика: Подготовительные упражнения, построенные на боевых движениях боксера (передвижениях, ударах и защите); упражнения с боксерскими снарядами; бой с тенью как упражнение, развивающее необходимую в бою ловкость; условный бой с партнером, ограничиваемый изучением отдельных элементов техники; вольный бой как боевая практика боксера. Выполнение различных технических ударов. Выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером. Спарринг с партнером по заданию и т. д. Упражнения на расслабление.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Технические и тактические навыки. Упражнения на совершенствование индивидуальных особенностей техники у каждого занимающегося. Моральная и психологическая подготовка. Тактика ведения боя.

Практика: Упражнения на совершенствование боевых стоек, передвижений, ударов: сила и точность ударов, подвижность и маневренность перемещения в разных направлениях. Упражнения на совершенствование защитных действий, обманных действий во время атак. Применение изученного материала в условных боях.

5. Соревновательная и судейская подготовка

Теория: Организация соревнований по боксу. Возрастные группы участников соревнований. Весовые категории. Просмотр и анализ соревнований различного уровня. Разбор проведенного боя. Самоанализ боя обучающегося.

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство учебно-тренировочных боев. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

6. Итоговое занятие

Практика: Выполнение контрольно-переводных нормативов.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение. Занятия должны проходить в просторном, проветренном спортивном зале, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для тренировок, успешных и разносторонних, зал должен быть оборудован и обеспечен разносторонним спортивным инвентарем:

1. Боксерские перчатки и шлемы
2. Боксерские мешки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Зеркала
7. Маленькие гантели 2 кг
8. Баскетбольный, футбольный мячи

Каждый занимающийся должен иметь удобную спортивную одежду и спортивную обувь. Для участия в соревнованиях по боксу боксёр должен иметь: защитный бандаж, резиновый назубник и защитную маску (шлем). Защитная маска необходима для смягчения ударов и предохранения надбровных дуг. Назубник надевается на зубы верхней челюсти и предохраняет зубы и губы от повреждений. Бандаж представляет собой резиновый пояс с твёрдой раковиной, которая предохраняет от случайных ударов ниже пояса.

Методическое обеспечение программы.

В образовательном процессе используются следующие методы: общепедагогические и специальные.

Общепедагогические:

Словесный метод: объяснение, беседа, диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом, консультация, создание представления о двигательном действии;

Наглядный метод: показ упражнений педагогом, демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий, предметно-модельная и макетная демонстрация, видео-демонстрация;

Практический метод: упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Специальный метод:

- метод строгого регламентированного упражнения;
- метод расчлененного-конструктивного упражнения;
- метод целостно-конструктивного упражнения;

- метод сопряженного упражнения;
- метод избирательного упражнения;
- соревновательный метод.

Занятия боксом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для формирования навыков работы в коллективе, воспитывает такие личностные качества как ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку, создает условия микро - соперничества во время занятий. Кроме того, групповая форма обучения позволяет обучающимся работать не только в коллективе, но и индивидуально.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность отдельным обучающимся (хорошо успевающих, среднеуспевающих, слабоуспевающих) отрегулировать темп выполнения заданий/упражнений в соответствии с индивидуальными учебными возможностями учащихся при решении одних и тех же задач. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося.

Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как задания/упражнение выполняются обучающимися всей группы одинаково для всех под руководством педагога.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики.

Алгоритм занятия

Основной формой организации образовательного процесса в Программе является учебно-тренировочное занятие. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15 % от общей длительности. Включает в себя общетеоретические знания о физической культуре и практическую деятельность. Задача - организовать обучающихся, подготовить организм к предстоящей физической нагрузке, к выполнению более сложной работы основной части занятия. Для содержания этой части характерны строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без, различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, т.е. общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия.

Основная часть занятия длится от 70 до 80 % общего времени. Задачи - овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; развитие быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации,

ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; воспитание нравственных качеств обучающихся.

Заключительная часть длится от 7% до 10% общего времени. Задачи - завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести в относительно спокойное состояние организм. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки боксеров:

- правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с боксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы боксеры были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

Литература:

1. Аганянц Е.К., Функциональная структура целостного поведения, Физиология мышечной деятельности (под ред. Я.М. Коца) Москва, ФиС 2002
2. Бахрах И.И., Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами, Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство) Москва, Медицина, 2005.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. Москва, ФиС, 2003.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям Москва, ФиС, 2005.
5. Бокс: учебное пособие для тренеров, под ред. К.В. Градополова, Москва, ФиС 2003.
6. Бокс. Энциклопедия, составитель Н.Н. Тараторин, Москва, Терра Спорт, 2008.
7. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксёра, Москва, ФиС, 2007
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса, Москва, ФиС, 2005.
9. Худадов Н.А. Психологическая подготовка боксёра, Москва, ФиС, 2008.
10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику, Санкт-Петербург, «Мир и семья», «Интерлайи», 2000

11. А.П. Герасимов «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по боксу» (углубленный уровень), срок реализации 1 год, ГБОУДО ДТДиМ имени А.П. Гайдара, Москва, 2018.
12. Щитов В.К. , Бокс для начинающих, «Фиар-Пресс», Москва, 2001.
13. Рожко, Г.Т. Психологическая подготовка боксера, Научные труды SWorld. 2015. Т. 14. № 3 (40).
14. В.К. Лесков, М.Н. Матвеев, «Бокс. Левша в боксе», ДИФ 2000 г.
15. Колесник, И.С. Интеллектуальная подготовка боксеров, Москва: Теория и практика физической культуры, 2015.
16. Петров, А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет, Набережные Челны, 2010.

Рекомендуемая литература:

Для детей:

1. Бокс. Энциклопедия. Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Тераспорт, 1998.
2. Бокс. Правила соревнований. - М.; Федерация бокса России, 2004 г.
3. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. Изд. третье/ для занятий с начинающими. М. 2000г.
4. Все о боксе. Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995.
5. Терминология спорта. В.П. Суслов, 2001 год
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс, 2004.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.lib.sportedu.ru>
2. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru>
3. www.wrestrus.ru
4. www.boxing-fbr.ru
5. <https://www.youtube.com/watch?v=hqnDEiIsLqc&t=354s>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=dB83DhDdiEc&t=911s>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=TYXbUxxfApE>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=dB83DhDdiEc&t=911s>
9. <https://www.youtube.com/watch?v=nr9iMNgkeoE&t=22s>
10. <https://www.youtube.com/watch?v=4UL84INaCtI&t=33s>

Общая физическая подготовка

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Общеразвивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях разной опоры (твердой, мягкой, подвижной) и разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, скрестными переменными шагами вперед, назад, спортивная.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, вперед, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, с вращениями.

Упражнения с предметами, скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами и другими отягощениями.

Акробатические упражнения. кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок одна нога вперед; кувырок из стойки на голове и руках, парный кувырок вперед, назад; перевороты вперед, боком.

Спортивные игры. подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на плечах, в захвате на «мельницу», лежащим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднятие партнера из разных исходных положений захватом ног спереди, обхватом туловища сзади, захватом сзади под коленки, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине поперек и продольно.

Упражнения на гибкость: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений)

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы: упражнения для развития специальной силы боксера выполняются длительно с небольшим грузом, до утомления с грузами средней величины, кратковременно с субмаксимальными и максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника; метание и толкание ядер, камней, медболов, имитируя боксерские удары; нанесение боксерских ударов с гантелями в руках; ведение боя с «тенью»; выбрасывание рук

с легкой штангой от груди вперед и вверх; прыжки на скакалке, передвижения и бой с «тенью» в утяжеленной обуви или с грузом на плечах или поясе и др.

Упражнения для развития быстроты, выполнение ударов с гантелями в руках и без них; чередование серий бросков метбола и нанесения ударов; проведение боя с «тенью» в утяжеленной обуви и сразу без нее; «салки» ногами (руки давят на плечи партнера); быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.п.); нанесение серий ударов в максимальное темпе в течение 15 секунд через 30 секунд работы в спокойном темпе; защита нырками и уклонами от ударов, выполняемых в максимальное темпе; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серии ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; условный бой с партнером с установкой на быстроту; то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам».

Упражнения на выносливость. Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей обучающихся: непрерывное нанесение легких ударов по груше, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов; многораундовое выполнение прыжков со скакалкой; многораундовая работа с партнером в условиях сокращения интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; ведение условного боя в высоком темпе, быс гро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

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

Имитационные упражнения. имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения и т.д.

Упражнения с партнером. выполнение различных технических действий по макиваре; выполнение заранее оговоренных атакующих комбинаций с партнером;

спарринг с партнером по заданию, ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксеров различных стилей и т. д.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники и тактики бокса. Понятие о технике бокса: типовая, индивидуальная, базовая. Боевая стойка. Атакующие, контратакующие приемы. Одиночные и двойные удары. Серии ударов. Обманные удары. Нокаутирующие удары. Передвижения. Защитные движения. Элементы борьбы. Темп. Способы ведения боя. Технический минимум боксера должен содержать следующие элементы:

Боевая стойка - стойкой называется наиболее удобное расположение тела, принимаемое боксером непосредственно перед противником с целью предстоящего выполнения какого-либо действия или действий, связанных с защитой или нападением. Боевая стойка в процессе боя может меняться в зависимости от характера подготовительные движений (действий) боксера, основанных на его замыслах, и от поведения противника. Любая стойка должна отвечать следующим необходимым требованиям: обеспечивать хороший обзор противника и создавать противнику неудобство для проведения атакующих действий; обеспечивать возможность и удобство для выполнения защитных и атакующих действий с вашей стороны; обеспечивать устойчивость и равновесие вашего тела, а также легкость, удобство и свободу передвижений в любую сторону в случае необходимости. Боевые стойки у боксера: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.

Передвижения. Главное место в способах передвижения в боксе занимают приставные шаги. Применяются скачки и подскоки, скрестные и обычные шаги. Так называемые челночные шаги вперед и назад, отталкиваясь то левой, то правой ногой, сочетая шаги с движениями туловища назад и вперед.

Боевая дистанция. В практике бокса существует три дистанции — дальняя, средняя и ближняя. Дистанции в бою на ринге изменяются в результате решения технических, тактических задач, а также зависят от физических, психологических качеств и от манеры боя боксеров. Обучающийся должен различать каждую дистанцию и уметь выполнять различные удары, находясь на той или иной дистанции от снаряда или противника.

Удары. Всего насчитывается двенадцать ударов:

- прямые удары (прямой удар левой в голову, прямой удар правой в голову, прямой удар левой в туловище, прямой удар правой в туловище);
- Боковые удары (боковой удар левой в голову, боковой удар правой в голову, боковой удар левой в туловище, боковой удар правой в туловище);
- удары снизу (удар снизу левой в голову, удар снизу правой в голову, удар снизу левой в туловище, удар снизу правой в туловище).

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится.

Защита в технике бокса различается пять основных видов защиты: подставка (осуществляется в основном движениями руками), отбив (движениями руками), уклон (движениями туловища), нырок (движениями туловища) и уход

(движениями ног). Ни одна из защит немыслима без координированного сочетания движения рук, ног и туловища.

Учебные бои (спарринги)

В учебных боях специальными заданиями совершенствуется техника определенных приемов и тактические умения в условиях единоборства с «противником».

Выделяют следующие виды спарринга:

- самостоятельная отработка приема в парах, свободно передвигающихся по площадке (рингу), когда обучающиеся достаточно правильно владеют координацией основных боевых действий и умеют рассчитывать дистанцию, передвигаясь перед партнером, педагог может дать упражнения, в которых юные боксеры самостоятельно изучают и применяют заданный прием. Для самостоятельных упражнений в приеме отводится от 3 до 5 мин., в зависимости от сложности приема, и определяется, кто из партнеров будет атаковать, а кто защищаться. Обучающиеся упражняются, передвигаясь по площадке в условиях, сходных с тренировочными или соревновательными боями.

- условный бой с ограниченными конкретным узким заданием действиями партнеров, когда внимание обучающихся необходимо сконцентрировать на каком-либо конкретном техническом приеме или тактическом элементе, им дается задание совершенствоваться в выполнении этого действия в боевых условиях, не отвлекаясь на другие. Например, действия одного партнера ограничиваются только одним — двумя атакующими ударами, а действия другого заключаются в каком-либо способе защиты от данных ударов или в контрударе, соединяемом с этим способом защиты. Конкретное узкое задание в условном бою можно давать в первоначальном обучении новичков и в тренировке квалифицированных обучающихся, когда требуется, тщательно упражняясь, в совершенстве овладеть каким-либо техническим приемом. Условный бой служит важнейшим методическим приемом обучения и тренировки и подействует технической подготовке;

- условный бой с широкими технико-тактическими задачами, этот методический прием считается одним из основных для технического совершенствования обучающегося. Действия партнеров в таком бою обусловлены более широкими заданиями, однако они всегда бывают конкретными, имеющими целью совершенствовать обучающихся в определенном направлении.

В таких боях не только совершенствуется техническое мастерство, но и развиваются специальные качества — специальная выносливость, быстрота, ловкость.

Тренировочные и соревновательные бои

В тренировочных и соревновательных боях обучающимся предоставляется полная свобода в выборе средств и форм ведения боя. Основная задача такого «вольного» боя — тактически переиграть противника, создать выгодные моменты и умело использовать для нанесения удара. Вольный бой. В отличие от условного, состоит в произвольных действиях партнеров и не ограничивается каким-либо условием, кроме соблюдения мер безопасности. Здесь

обоим обучающимся предоставляется полная возможность действовать по собственному усмотрению и творчески подходить к решению различных тактических задач и построению боя в целом. Вольный бой — основное упражнение, в котором обучающийся самоопределяется и вырабатывает индивидуальную манеру боя. Такой бой не должен быть грубым, силовым: грубый бой, силовой обмен ударами не имеет никакого тренирующего значения, никакой пользы обучающемуся он не принесет. Установкой в вольном бою всегда должно быть искусное обыгрывание партнера, пользуясь разнообразной техникой и гибкой тактикой. При проведении вольного боя следует принимать все меры предосторожности, чтобы не получить повреждения. Соревновательный бой. В отличие от вольного боя, в соревновательном появляется дополнительная мотивация в виде определения победителя, что существенно увеличивает психологическую нагрузку на обучающегося. Отдельно следует отметить тренировочный и психологический эффект участия в официальных соревнованиях, которые предполагают наличие еще двух факторов - бой против мотивированного незнакомого противника и ответственность за «лицо» своей образовательной организацией.

Судейская подготовка

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль педагога, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Педагог обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Педагог должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие педагога в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность начинающим боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей -стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Словарь боксерских терминов

АПШЕРКОТ - 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.

АИБА, (AIBA, Amateur International Boxing Association) –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.

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

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

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

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.

"БРЭК", (break) – 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, (groggy) –одномоментное ухудшения состояния, находящегося на ногах боксера, после получения им точного удара в подборок. Происходит вследствие сотрясения ушного лабиринта /см. Нокаут/. Состояние грогги проходит быстро, но боксер на короткое время теряет боеспособность. В Организую учебно-воспитательный процесс, следует использовать методы обучения: информационно–рецептивный (объяснительно-иллюстративный способ организации совместной деятельности педагога и учащихся); объяснительно – результативный (объяснение, беседа, показ); репродуктивные или воспроизводящие (повторение по образцу); исследовательские (задания на ассоциации, импровизацию, артистизм); эвристический, частично поисковый, творческие (постановка сценок, составление композиций).

В организации образовательного процесса используются педагогические технологии: сотрудничества и опережающего обучения, проблемного обучения, развивающего обучения, активного (комплексного) обучения, социо-игрового обучения, дифференцированного обучения, личноно - ориентированного обучения.

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, (jab) - короткий резкий удар прямой рукой в голову.

ЕАБА, (European Amateur Boxing Association) - 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.

ПРАВСТОРОННЯЯ 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.

PTS - On points - Победа по очкам.

RSC - Referee stop contest - Победа ввиду явного преимущества.

RSCH - Referee stop contest (head) - Победа ввиду явного преимущества из-за ударов в голову.

RSCI - Referee stop contest (injury) - Победа ввиду невозможности продолжать бой.

RSCO - Referee stop contest (out class) - Победа ввиду превышения разницы в 15 ударов между нанесенными и пропущенными ударами (действует только до начала 4 раунда).

Ret - Retirement - Победа ввиду отказа секунданта.

DISQ - Disqualification - Победа ввиду дисквалификации.

KO - Knockout - Победа нокаутом.

WO - Walkover - Победа ввиду неявки соперника.