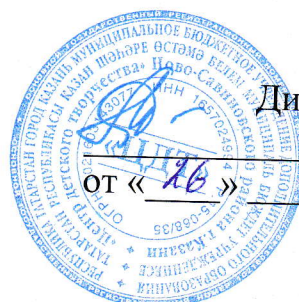


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г.КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от «26» мая 20 16 года



«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
Медведева М.Н.  
от «26» мая 20 16 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«**Обучение технике и тактике бокса**»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Захаров Евгений Викторович  
педагог дополнительного образования

## Содержание

|     |  |         |
|-----|--|---------|
| 1.  | Пояснительная записка  | Стр. 3  |
| 2.  | Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения      | Стр. 9  |
| 3.  | Учебно-тематический план и содержание программы 2 и 3 годов обучения | Стр. 11 |
| 4.  | Условия реализации программы   | Стр. 13 |
| 5.  | Методическое обеспечение программы                                   | Стр. 13 |
| 6.  | Рекомендуемая литература   | Стр. 17 |
| 7.  | Приложение № 1   | Стр. 18 |
| 8.  | Приложение № 1   | Стр. 20 |
| 9.  | Приложение № 3   | Стр. 23 |
| 10. | Приложение № 4   | Стр. 24 |

## Пояснительная записка

*Бокс* - один из древнейших видов спорта и один из самых зрелищных и популярных видов единоборств, олимпийский вид спорта. В программе Олимпийских игр с 1904 г., чемпионатах мира - с 1974 г., Европы - с 1924 г. Это спорт сильных и мужественных, в котором немалую роль играют индивидуальные физические и моральные качества каждого бойца. Требуя четкой, надежной координации и безупречного владения телом, бокс развивают силу, выносливость, реакцию, создает всесторонне развитого спортсмена. Бокс это средство развития интеллектуальных способностей, воспитания волевых качеств. Бокс более чем другой вид спорта и деятельности человека вообще учит терпеть неудачи, промахи, обиду, боль, двигаться к поставленной цели, требует и способствует всесторонней физической подготовки занимающихся. Бокс является одним из средств воспитания настоящего мужчины, человека. Навыки *боксера* оказываются чрезвычайно полезными и в экстремальных ситуациях, когда необходимо постоять за себя, своих близких и за справедливость. Кроме того, уверенность в своих силах влияет на поведение, резко снижая вероятность совершения необдуманных поступков и обострения конфликтов.

Настоящая программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*. Программа является модифицированной, разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШОР «Бокс» (А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005), в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы, Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660), Концепцией развития дополнительного образования детей на 2014-2020 гг. (Утверждена Распоряжением Правительства РФ № 1726-р 4 сентября 2014 г.), Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Уставом ЦДТ и научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и собственного опыта. Программа «Обучение технике и тактике бокса» ориентирована на развитие и совершенствование детей, формирование потребности в занятиях спортом.

*Актуальность:* На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья людей. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества. Актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей и подростков, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского бокса.

*Педагогическая целесообразность:* Дети, занимаясь в спортивных объединениях, не только становятся крепче физически, но и закаляются морально, становятся увереннее в своих силах, что положительно сказывается на их успеваемости. Занятие детей в спортивном объединении, участие в соревнованиях, самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют оптимальному соотношению между умственной и физической нагрузками, укреплению здоровья школьников, повышению их двигательной активности, повышению уровня физической подготовленности. Ещё одной важной задачей спортивно - оздоровительной работы является профилактика асоциального поведения детей и подростков. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке, которую как нельзя лучше может обеспечить спортивная секция.

*Отличительная особенность* программы состоит в том, что она направлена не только на развитие физических, волевых качеств спортсмена, но и на создание атмосферы эмоционального благополучия ребенка. Она воспитывает из него жизненно адаптированного человека, психологически готового к различным стрессовым ситуациям.

**Цель программы** – формирование и совершенствование физически развитой и социально-адаптированной личности посредством занятий боксом, пропаганда здорового образа жизни, популяризация бокса.

#### **Задачи программы**

##### *Обучающие:*

- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта; гигиены, закаливания, укрепления здоровья;
- сформировать мотивацию к занятиям спортом и стремление к спортивным достижениям;
- освоить определённые для каждой группы технико-тактические знания и навыки, а также их совершенствовать;
- готовить к соревнованиям и участвовать в соревнованиях.
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

##### *Развивающие:*

- развить индивидуальные физические данные, способствующие освоению специальных технических приемов;

- развить быстроту реакции, повысить скоростно-силовые качества и скоростную выносливость;
- формировать потребности в здоровом образе жизни;
- выработать способность к перенесению высокого психологического напряжения.

*Воспитательные:*

- воспитать морально-волевые качества, такие как: смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности;
- формировать навыки коллективной работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощи, выручки, сознательности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений: формирование устойчивого интереса к активному образу жизни.

В спортивное объединение «Бокс» принимаются мальчики по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих) в возрасте 8-17 лет при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий боксом. Занятие с целым коллективом – основная форма работы. Число воспитанников в группе – 15 человек. Состав группы учащихся постоянный. В связи с возможным отсевом детей из групп начальной подготовки (1-го года обучения) в учебно-тренировочные группы (2-3-го годов обучения) проводится минимальный добор юношей с хорошей физической подготовкой.

Срок реализации программы - три года. Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся развлекательно - образовательные, спортивные мероприятия.

Этапы обучения: Прохождение программы происходит в 2 этапа:  
1 этап - начальная подготовка (ГНП), 1 год обучения.

2 этап - учебно-тренировочный (УТГ), 2, 3 год обучения.

На каждом этапе предусматривается решение определенных **задач**.

*На этапе начальной подготовки:*

- Привлечение детей к систематическим занятиям спортом, воспитание спортивного трудолюбия;
- Утверждение здорового образа жизни;
- Воспитание у учащихся физических, морально-этических и волевых качеств;
- Профилактика вредных привычек;
- Изучение теоретических основ бокса, изучение техники и тактики бокса.

Физическая подготовка является одной из наиболее важных задач 1-го года обучения и рассматривается как фундамент, необходимый для спортивных достижений. Каждому педагогу необходимо помнить статистику текучести занимающихся в боксе и очень осторожно дозировать физические нагрузки. В этой области индивидуальный подход начинается с первой тренировки.

Необходимо провести контрольные тесты по физической подготовке. На занятиях используются различного рода упражнения для укрепления здоровья и развития основных физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости.

*На учебно-тренировочном этапе подготовки:*

По-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается на техническую.

- Улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований образовательной программы;
- Результативность выступлений на соревнованиях различного уровня;
- Воспитание моральной ответственности за то, чтобы техника бокса никогда не была использована с целью причинения вреда или увечья другому человеку.

По окончании каждого этапа обучения ребята должны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Для достижения высоких результатов на любом этапе подготовки спортсменов, педагог, планируя свою работу, должен:

- Укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены.
- Обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями учащихся.
- Систематически вести воспитательную работу, прививать воспитанникам любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, научить соблюдать спортивную этику, дисциплину.
- Создать условия для проведения регулярных занятий, соблюдать санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма.
- Постоянно совершенствовать техническую подготовку, переводить в группы следующего года обучения.
- Последовательно использовать методические приемы при обучении боксера.

Формы и режим занятий: Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. Всего на год отводится 144 часа.

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.

*Подготовительная часть* — организация группы, подготовка организма занимающегося к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят: построение группы, проверка присутствующих на занятии и краткое ознакомление с задачами данного занятия. Здесь рекомендуется применять упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики: ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (скакалки, тяжелые мячи, теннисные мячи); подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки. В часовом занятии подготовительная часть занимает 10-15 минут.

*Основная часть.* В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию преподавателя переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия. Продолжительность основной части 40-50 минут.

*В заключительной части* занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями. Продолжительность заключительной части 15-20 минут.

Для успешного владения программным материалом необходимо сочетать занятия в объединении с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно с занимающимся.

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

*Прогнозируемый результат:*

К концу 1-го этапа обучения учащиеся будут **знать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, историю первых Олимпийских игр;
- терминологию разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- причины травматизма и правила его предупреждения на тренировочных занятиях;
- правила ведения боя;
- разновидность ударов;

***уметь и владеть:***

- техникой выполнения ударов;
- защитами от одиночных и комбинированных ударов;
- уметь раскрывать свои способности, технический потенциал на соревнованиях;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на все группы мышц;
- уметь взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса

К концу 2-го этапа обучения 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;
- выполнять комбинированные удары;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на все группы мышц;
- ***уметь*** взаимодействовать со сверстниками во время тренировочного процесса;
- выполнять контрольные нормативы по физической и специальной подготовке.

*Учащийся, прошедший все этапы обучения* по данной программе - это личность, максимально адаптированная к современным социальным условиям и ориентированная на успех, а именно:

- Владеет необходимыми знаниями в области культуры здоровья, навыками здорового образа жизни. Осознанно относится к своему здоровью.



- Имеет достаточный уровень развития морально – волевых качеств личности (ответственен за свои поступки и дела, самостоятелен в выборе решений, стремиться к самореализации).
- Имеет достаточный уровень функциональной подготовленности в избранном виде спорта.
- Ориентирован на общечеловеческие ценности.
- Коммуникативен, владеет культурой общения.
- Восприимчив к новому, к добру, обладает общей культурой.
- Является обладателем выраженной гражданской позиции и чувства патриотизма.

Формы подведения итогов и контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- оперативный;
- текущий;
- этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в 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.

Формы контроля:

- тестирование
- выполнение контрольно-переводных нормативов
- участие в соревнованиях

В течение учебного года проводится мониторинг уровня физического развития учащихся. Проводятся тестирования, определяющие физические показатели, уровень здоровья и степень подготовленности занимающегося. Раз в месяц делаются антропометрические измерения, где прослеживается изменение обхватных размеров тела, а также контроль над массой тела, её изменения. Результаты заносятся в дневник боксера.

**Учебно - тематический план 1-го года обучения**

| № | Наименование темы | Количество часов |        |          | Форма аттестации/ контроля |
|---|-------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|   |                   | Всего            | Теория | Практика |                            |
|   |                   |                  |        |          |                            |

|     |  |            |           |            |   |
|-----|--|------------|-----------|------------|---|
| 1.  | Вводное занятие.<br>Инструктаж по технике безопасности | 2          | 2         | -          | Опрос                                       |
| 2.  | Развитие бокса в России                                | 2          | 2         | -          | Опрос                                       |
| 3.  | Гигиенические знания и навыки. Закаливание             | 2          | 2         | -          | Опрос                                       |
| 4.  | Правила соревнований по боксу                          | 4          | 4         | -          | Опрос                                       |
| 5.  | Изучение элементарных элементов бокса                  | 18         | 6         | 12         | Опрос, контрольное занятие                  |
| 6.  | Общая и специальная физическая подготовка              | 14         | 2         | 12         | Тестирование                                |
| 7.  | Техническая подготовка боксера                         | 48         | -         | 48         | Тестирование                                |
| 8.  | Тактическая подготовка боксера                         | 44         | -         | 44         | Тестирование                                |
| 9.  | Матчевые встречи                                       | 8          | -         | 8          | Участие в матчах                            |
| 10. | Итоговое занятие                                       | 2          | -         | 2          | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
|     | <b>ИТОГО:</b>  | <b>144</b> | <b>18</b> | <b>126</b> |   |

### Содержание программы 1 года обучения

#### **Тема № 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Знакомство 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.

#### **Тема №2. Развитие бокса в России**

*Теория:* Краткая характеристика бокса как средства физического воспитания. История возникновения бокса и развитие его в России.

#### **Тема №3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

*Теория:* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

#### **Тема №4. Правила соревнований по боксу**

*Теория:* Разбор и изучение правил соревнований по боксу.

#### **Тема №5. Изучение элементарных элементов бокса.**

*Теория:* Знать теоретический материал о тактике и технике нанесения удара в бокса.

*Практика:* Выполнять движения поэтапно, умение владеть техникой нанесения удара.

**Тема №6. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании.

*Практика:* Умение использовать полученный теоретический материал на практике. Игры в мяч, баскетбол, хоккей, футбол.

**Тема №7. Техническая подготовка боксера**

*Практика:* Умение наработать боксерскую технику, правильно поставить удар. Совершенствование ловкости и быстроты двигательной реакции.

**Тема №8. Тактическая подготовка боксера**

*Практика:* Правильное планирование боя и реализация плана.

**Тема №9. Матчевые встречи**

*Практика:* Матчевые встречи с другими командами и клубами, с целью обмена и показания своего опыта и умений.

**Тема №10. Итоговое занятие.**

*Практика:* выполнение контрольно-переводных нормативов.

**Учебно-тематический план 2-го и 3-го годов обучения**

| №  | Наименование темы                                    | 2 год обучения   |        |          | 3 год обучения   |        |          | Форма аттестации/ контроля |
|----|--|------------------|--------|----------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|    |  | Количество часов |        |          | Количество часов |        |          |                            |
|    |  | Все го           | Теория | Практика | Все го           | Теория | Практика |                            |
| 1. | Вводное занятие.                                     | 2                | 2      | -        | 2                | 2      | -        | Опрос                      |
| 2. | Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе | 2                | 2      | -        | -                | -      | -        | Опрос                      |
| 3. | Психологическая подготовка боксера                   | 4                | 4      | -        | 2                | 2      | -        | Опрос                      |
| 4. | Травмы в боксе и их профилактика                     | 2                | 2      | -        | -                | -      | -        | Опрос                      |
| 5. | Изучение элементарных элементов бокса                | 14               | 4      | 10       | 6                | 2      | 4        | Опрос, контрольное занятие |
| 6. | Общая и специальная физическая подготовка            | 12               | 4      | 8        | 10               | 2      | 8        | Тестирование               |
| 7. | Техническая подготовка боксера                       | 50               | -      | 50       | 54               | -      | 54       | Тестирование               |

|     |                                |            |           |            |            |          |            |   |
|-----|--------------------------------|------------|-----------|------------|------------|----------|------------|---|
| 8.  | Тактическая подготовка боксера | 48         | -         | 48         | 56         | -        | 56         | Тестирование                                |
| 9.  | Матчевые встречи               | 8          | -         | 8          | 12         | -        | 12         | Участие в матчах                            |
| 10. | Итоговое занятие               | 2          | -         | 2          | 2          | -        | 2          | Выполнение контрольно-переводных нормативов |
|     | <b>ИТОГО:</b>                  | <b>144</b> | <b>18</b> | <b>126</b> | <b>144</b> | <b>8</b> | <b>136</b> | Опрос                                       |

### Содержание программы 2-го и 3-го годов обучения

#### **Тема №1. Вводное занятие.**

*Теория:* 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.

#### **Тема №2. Гигиена, медицинский контроль и самоконтроль в боксе**

*Теория:* Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

#### **Тема №3. Психологическая подготовка боксера**

*Теория:* Готовность к соревнованиям, стремлением бороться до конца и желанием победить, умением управлять своими действиями, настроением и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели.

#### **Тема №4. Травмы в боксе и их профилактика**

*Теория:* Травматизм в боксе. Виды травм, как их избежать.

#### **Тема №5. Изучение элементарных элементов бокса.**

*Теория:* Знать теоретический материал о тактике и технике нанесения удара в бокса.

*Практика:* Выполнение движения поэтапно, умение владеть техникой нанесения удара.

#### **Тема №6. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* Утренняя гигиеническая гимнастика учащегося. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев.

*Практика:* Умение использовать полученный теоретический материал на практике. Игры в мяч, баскетбол, хоккей, футбол.

#### **Тема №7. Техническая подготовка боксера**

*Практика:* Умение наработать боксерскую технику, правильно поставить удар. Совершенствование ловкости и быстроты двигательной реакции.

#### **Тема №8. Тактическая подготовка боксера**

*Практика:* Правильное планирование боя и реализация плана.

#### **Тема №9. Матчевые встречи**

*Практика:* Матчевые встречи с другими командами и клубами, с целью обмена и показа своего опыта и умений.

#### **Тема №10. Итоговое занятие.**

*Практика:* Выполнение контрольно-переводных нормативов. По итогам прохождения программы - выполнение контрольных нормативов.

В течение 3-го года обучения учащиеся совершенствуют ранее изученные технические приёмы, уделяют повышенное внимание тактике ведения боя (в первую очередь – способам перехода в ближнюю дистанцию), формируют индивидуальную манеру боксирования.

#### **Условия реализации программы**

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. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Зеркала
8. Маленькие гантели 2 кг
9. Баскетбольный, футбольный мячи
10. Мяч на резиновых растяжках

Инфраструктура боксёрского зала должна включать раздевалки, душевые, туалет.

Для эффективной работы необходимо использовать видеоматериалы, наглядные пособия, учебный, научно-методический, диагностический, дидактический материалы, использовать интернет технологии (работа со спортивными сайтами, информация о соревнованиях и т.д.), технические средства обучения: видеомagneтофон, телевизор, компьютер.

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**

Для реализации программы применяются разнообразные *формы и методы* — как в практическом, так и в теоретическом аспекте. При учебно-

тренировочном процессе занятия проводятся с дифференцированным подходом. Используется методика, направленная на гармоничное физическое развитие за счет анатомофизических и психических особенностей детей. Тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Для усвоения теоретической информации обучающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериалов. Для наглядной демонстрации проводятся посещения соревнований и товарищеских турниров с дальнейшим разбором боев.

Практическое применение нарабатывается в тренировочном процессе и на соревнованиях.

Средства тренировки: общеразвивающие упражнения: упражнения со снарядами и на снарядах, упражнения для укрепления мышц, упражнения на гибкость, специальные упражнения для развития физических качеств, упражнения с тренировочным мешком, с партнером, учебно - тренировочные бои. Упражнения из других видов спорта. Методика проведения анализа технического и тактического мастерства юного боксера.

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

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие **основные принципы:**

*Принцип научности обучения и междисциплинарной интеграции.* Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике преподавания бокса.

*Принцип успеха.* Каждый ребенок должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

*Принцип индивидуальности,* то есть лично-ориентированная направленность. Обеспечить возможность каждому боксеру сохранить и развивать свою индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Наиболее характерным для групповых занятий является выполнение общих заданий с учетом индивидуальных способностей в развитии технико-тактических навыков и физических качеств.

*Принцип динамики.* Предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, заниматься тем, что нравится.

*Принцип демократии.* Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе.

*Принцип доступности.* Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

*Принцип наглядности.* Наглядность при обучении играет основную роль для правильного, быстрого и прочного усвоения материала. Она достигается показом каждого изучаемого приёма и действия. Для улучшения наглядности обучения на занятиях используются рисунки, фотоснимки, плакаты, видео. Кроме того, полезным будет посещение с учебной целью соревнований.

***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.

***Организационно-методические указания:***

Каждая тренировка является звеном огромной системы, связанной в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной задачи – темы. В свою очередь, темы необходимо согласовывать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности детей, возрастных особенностей.

В систему организации тренировочной нагрузки входит соотношение средств общей, специальной и технической подготовок, в строгом согласовании со временем этапа подготовки.

В теории и методике спорта тренировочная нагрузка – это обычно количественная мера выполняемой тренировочной работы. Принято различать понятия: внешняя, внутренняя и психологическая нагрузка. Выделяют следующие виды нагрузок: чрезмерно большие (околопредельные); поддерживающие (недостаточные для обеспечения дальнейшего роста, но достаточные, чтобы избежать обратного развития

тренированности); восстанавливающие (недостаточные для поддержания надлежащего уровня, но ускоряющие восстановление); малые, не оказывающие заметного физиологического эффекта.

Для достижения высоких результатов на любом уровне подготовки спортсменов, тренер, планируя свою работу, должен:

1. Укреплять здоровье занимающихся, приучать к соблюдению требований личной и общественной гигиены.
2. Обеспечить всестороннюю физическую подготовку в соответствии с возрастными особенностями учащихся.
3. Систематически вести воспитательную работу, прививать воспитанникам любовь к избранному ими виду спорта, интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства, научить соблюдать спортивную этику, дисциплину, воспитать преданность к своей спортивной школе.
4. Создать условия для проведения регулярных круглогодичных занятий в местах, где соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению, оборудованию и инвентарю для предупреждения травматизма.
5. Постоянно совершенствовать техническую подготовку, переводить в группы следующего года обучения.
6. Последовательно использовать методические приемы при обучении боксера новичка.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Умелое сочетание на тренировке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в группах начальной подготовки, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно – повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно – повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Особенностью групп начальной подготовки является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на тренировках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.



### Рекомендуемая литература:

1. Физическая и техническая подготовка молодежи 17- 19 лет. - ФиС.
2. Д. Ф. Дешин. Врачебный контроль в физическом воспитании. - ФиС.
3. Н.И. Яковлев. Режим о питание спортсменов в период тренировки и соревнований. - ФиС.
4. Теория и методика физического воспитания А. Д. Новиков; Л. П. Матвеев. - ФиС .
5. А. Ширяев. Бокс учителю и ученику С.- Петербург 2002 г.
6. Б.Н. Никашоров. Методика рекомендации по обучению боксеров – новичков. Москва 1995г.
7. В. А. Стрельников. Подготовка Боксеров – разрядников. Улан- Уде 1994г.
8. Информационный сборник Веселов А. М., Афанасьев Б. Е.2002г.
9. И. А. Носов. Новосибирск спортивный 1997г.
10. Индивидуальное психофизическое развитие человека Е. Д. Устюгов 2000г.
11. Р. Мхитарьянц Приглашение на ринг. История развития и становления бокса в России. Москва 2000 г.
12. В. Н. Остьянов, И. И. Гайдмак Бокс (обучение и тренировка) 2001г.
13. Дягтерев И.П. Тренировка боксеров. Киев, 1985.
14. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. М., 1968.
15. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М., 1987.
16. Ширяев А.П. Хочешь стать боксером? М., 1986.

### Общая физическая подготовка

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

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

### Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике боксера. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешках, грушах, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

### Техника бокса

#### 1. Классификация технических действий боксера

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения требующие определенной выносливости
- упражнения требующие высокой координации

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта — прямые и снизу
- с фланга — боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову
- прямой удар правой в голову
- прямой удар левой в туловище
- прямой удар правой в туловище
- боковой удар левой в голову
- боковой удар правой в голову
- боковой удар левой в туловище
- боковой удар правой в туловище
- 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 по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

### *2. Биомеханические основы движений боксера*

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

### *3. Тактика боя*

Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия
- наступательные действия
- оборонительные действия

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

## Приложение № 2

### Упражнения.

1. Техника выполнения ударов и защит
2. Прямые удары и защиты подставками правой открытой ладони
3. Прямой удар левой в голову и защита шагом назад
4. Прямой удар и защита отбивом вправо и влево
5. Прямой удар, защита открытой ладонью и ответ прямым левой в голову
6. Прямой левой, защита шагом назад и с шагом вперед контрудар левой в голову
7. Прямой левой, защита отбивом правой вправо или влево и контрудар левой в голову
8. Условный бой
9. Упражнения в ударах по мешку
10. Упражнения в ударах по груше
11. Упражнения в ударах по лапам
12. Упражнения со скакалкой
13. Упражнения по общей физической подготовке
14. Упражнения по специальной физической подготовке
15. Разбор проведенных занятий

### Контрольные упражнения по технической подготовке

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера: какими ударами и защитами он предпочитает

пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

| <b>Группы новичков.</b>   | <b>Группы боксеров III разряда.</b>   | <b>Группы боксеров II и I разрядов.</b>   |
|---|---|---|
| <p>Передвижение в боевой стойке одиночными и слитыми шагами в различных направлениях (без партнера).</p> <p>Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого можно нанести удар с шагом вперед, назад и в стороны.</p> <p>Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия(приемы) на дальней дистанции.</p> <p>Упражнения в ударах на снарядах.</p> | <p>Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удар без шага. Различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях, умение контратаковать.</p> <p>Вход в среднюю и ближнюю дистанции.</p> <p>Приемы боя против левши на дальней и средней дистанциях.</p> <p>Упражнения в ударах на боксерских снарядах.</p> | <p>Приемы и способы боя во всех дистанциях, их тактические применения.</p> <p>Маневренность и передвижение по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях боя. Ведение боя с боксерами, отличающимися той или иной направленностью своей манеры и тактики.</p> |

### **Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

Процесс повышения уровня физической подготовки и развития физических качеств немислим без систематического педагогического контроля.

Действенным средством контроля является выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

#### **Группы новичков (первый год занятий)**

1. Бег 100 м - 14,5 с
2. Бег 800 м - 2 мин 40 с
3. Прыжки в длину с разбега - 4,00 м
4. Подтягивание на перекладине - 8 раз
5. Отжимание в упоре лежа - 10 раз
6. Толкание ядра 5 кг при массе тела боксера:  
до 60 кг - 7,5 м  
до 71 кг - 8,5 м

свыше 71 кг - 9,8 м

### Группы боксеров III разряда

1. Бег 100 м - 14,0 с
2. Бег 1500 м - 6 мин 30 с
3. Прыжки в длину с разбега - 4,30 м
4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:  
до 60 кг - 10 раз  
до 71 кг - 8 раз  
свыше 71 кг - 6 раз
5. Отжимание в упоре лежа - 12 раз
6. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера:  
до 60 кг - 6,50 м, 5,00 м  
до 71 кг - 7,50 м, 5,50 м  
свыше 71 кг - 8,50 м, 6,50 м

### Группы боксеров II разряда

1. Бег 100 м - 13,6 с
2. Бег 1500 м - 5 мин 10 с
3. Прыжки в длину с разбега - 4,50 м
4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:  
до 60 кг - 12 раз  
до 71 кг - 10 раз  
свыше 71 кг - 8 раз
5. Толкание штанги (60% от массы тела боксера) - На колич. раз
6. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера:  
до 60 кг - 7,50 м, 5,50 м  
до 71 кг - 8,50 м, 6,50 м  
свыше 71 кг - 9,50 м, 7,50 м

### Группы боксеров I разряда

1. Бег 100 м - 13,0 с
2. Бег 300 м (кросс) - 11,0 мин
3. Прыжки в длину с разбега - 4,80 м
4. Подтягивание на перекладине при массе тела боксера:  
до 60 кг - 15 раз  
до 71 кг - 12 раз  
свыше 71 кг - 10 раз
5. Толкание штанги (60% от массы тела боксера) - На колич. раз
6. Отжимание в упоре лежа - 25 раз
7. Толкание ядра 7,257 кг при массе тела боксера:  
до 60 кг - 8,50 м, 6,50 м  
до 71 кг - 9,00 м, 7,00 м  
свыше 71 кг - 10,50 м, 8,00 м

Примечание. В толкании ядра первыми показаны результаты для сильнейшей руки, вторыми — для более слабой.

## Заповеди боксера

**Главное в боксе не руки, а ноги.** Потому что успешное выполнение всех атакующих и защитных действий: ударов, нырков, уклонов, передвижений - практически полностью зависит от того, насколько грамотно боксер владеет своим телом, его способностью правильно перераспределять вес тела между ногами, а такое перераспределение происходит на протяжении всего времени, пока длится бой.

**Руки боксера как шпаги, и, нанося удары, должны не скользить, а втыкаться.** А потому все применяемые в боксе удары - прямые, боковые, снизу - должны быть по характеристике своих траекторий не скользящими, а проникающими, и кулаки, нанося удары, всегда должны двигаться не по дуге, а по прямой.

**Бьешь левой рукой - вес тела на правой ноге, бьешь правой рукой - вес тела на левой ноге.** Если удар (прямой, боковой, снизу) выполняется правой рукой, то одновременно с его выполнением вес тела переносится на левую ногу, если удар выполняется левой рукой, то вес тела точно так же переносится на правую ногу. Такой перенос значительно увеличивает силу удара.

**Нанося удар, защищайся.** В боксе практически против каждого удара можно незамедлительно применять ответный удар – контрудар, а потому, атакуя противника, нужно постоянно помнить о защите и стараться максимально обезопасить себя от возможных ответных ударов с его стороны.

**Плечо бьющей руки всегда прикрывает подбородок с одной стороны, а кулак свободной руки с другой.** При выполнении любого удара (прямого, бокового, снизу) плечо бьющей (наносящей удар) руки должно прикрывать подбородок с одной стороны, а кулак свободной (не наносящей удар) руки должен прикрывать подбородок с другой стороны. При этом локоть свободной руки всегда должен прикрывать туловище.

**Ударил, сразу защищайся.** После выполнения удара боксер должен возвращать руку, не задерживая ее ни на мгновение, так же быстро, как наносил удар. Возвращение руки должно происходить по кратчайшей траектории в положение, способное обеспечить выполнение как защитных, так и атакующих действий. Правильный возврат руки после удара уже сам по себе обеспечивает боксеру дополнительную защиту.

## 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 кино съемки 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.



## 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, личностно - 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.