

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»
г. Сыктывкара
(МАОУ «СОШ №22» г. Сыктывкара)**

**«22 №-а шёр школа»
Сыктывкарса муниципальной асьюралана велёдан учреждение
(«22 №-а ШШ МАВУ»)**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № ____
« ____ » _____ 20 __ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ В.А. Елагина
« ____ » _____

20 __ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа**

«Бокс»

Составил:
Летов Вячеслав Иванович

Сыктывкар 2023

Пояснительная записка

Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа «Бокс» физкультурно – спортивного направления разработана на основе трудов о методике подготовки боксеров Джероян Г.О.

Бокс – мужественный и очень увлекательный вид спорта. Он представляет собой одно из важных средств всестороннего физического воспитания молодежи. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Бокс формирует в человеке уверенность в себе, умение преодолевать трудности и добиваться поставленной цели, учит порядочности и благородству. Бокс воспитывает именно те качества, которые крайне необходимы юноше в начале его творческого пути становления как человека, специалиста, ученого.

Учебно-тренировочный процесс в секции «Бокс» является многогранным и продолжительным, так как современные спортивно-технические требования настолько велики, что обучающемуся для достижения высоких результатов необходимы годы упорных целенаправленных тренировок.

Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и боксеру определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

Спортивную секцию «Бокс» посещают ученики 5-10 классов. В секцию принимаются дети и подростки, желающие систематически заниматься боксом, имеющие заявление от родителей и допущенные к занятиям по медицинским показаниям.

Целью работы спортивной секции является привлечение к регулярным занятиям боксом подростков и подготовка квалифицированных спортсменов.

Программа направлена на решение следующих основных **задач**:

Обучающие:

- Изучить основы техники и тактики бокса, ведения боя во всех дистанциях (особое внимание уделять формированию правильной техники);
- Познакомить обучающихся с некоторыми теоретическими сведениями по боксу; сформировать начальный опыт участия в соревнованиях коллектива спортсменов

Воспитательные:

- Укрепить здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной активности;
- Воспитать у обучающихся активную гражданскую позицию;

- Привить занимающимся навыки спортивной этики, дисциплины, любви и преданности своему коллективу и к избранному виду спорта

Развивающие:

- Развить познавательные, творческие и двигательные способности детей и подростков, развить качества, необходимые боксеру,— быстроту, силу, выносливость, ловкость;
- Создать условия для оптимизации военно-патриотического воспитания;
- Обеспечить всестороннюю физическую подготовку членов секции и сдачу ими норм комплекса ОФП; постоянное совершенствование технической и тактической подготовки занимающихся на основе их высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки
- Укрепить здоровье обучающихся

Тематическое планирование

| № пп | Содержание | Количество часов | | | |
|-----------------|---|-----------------------------|--|--|--|
| | <i>Теоретические занятия</i> | | | | |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 3 | | | |
| 2 | Краткий обзор истории развития бокса в России и за рубежом | 3 | | | |
| 3 | Травмы в боксе и их профилактика | 3 | | | |
| 4 | Гигиена, ТБ, медицинский контроль и самоконтроль в боксе | 3 | | | |
| 5 | Спортивная форма боксера и пути ее достижения | 3 | | | |
| 6 | Стиль и манера ведения боя выдающихся боксеров России, Европы и мира (демонстрация кинофильмов) | 3 | | | |
| 7 | Правила соревнований по боксу | 3 | | | |
| 8 | Средства и методы развития отдельных физических качеств | 3 | | | |
| 9 | Физиологические основы бокса | 3 | | | |
| 10 | Психологическая подготовка боксера | 3 | | | |
| 11 | Тактика в боксе | 3 | | | |
| 12 | Спортивные снаряды и их назначение | 3 | | | |
| 13 | Обсуждение подготовки к предстоящему бою | 3 | | | |
| 14 | Разбор проведенных боев | 3 | | | |
| 15 | Планирование тренировки | 3 | | | |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|-----------|--|--|--|
| | Итого | 45 | | | |
| <i>Практические занятия</i> | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка со специальной направленностью | 27 | | | |
| 2 | Развитие отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др. Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении | 17 | | | |
| 3 | Обучение технике и тактике одиночных ударов и защите от них, их практическое применение и совершенствование в бою на дальней дистанции | 17 | | | |
| 4 | Техника и тактика боя на дальней дистанции, одиночные прямые и левый боковой (правый боковой при правостороннем боевом положении), удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище | 17 | | | |
| 5 | Техника и тактика ведения боя на дальней и средней дистанциях. Одиночные боковые удары в голову и туловище в атаках и контратаках. Защиты от них подставками, нырками, уклонами и шагами назад с одиночными ответными контрударами прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище | 17 | | | |
| 6 | Техника и тактика ведения боя на средней дистанции. Атака одиночными ударами снизу в голову и туловище. Защита подставками, уходами и накладками с последующей контратакой одиночными ударами: прямыми, боковыми и снизу в голову и туловище | 17 | | | |
| 7 | Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами | 17 | | | |
| 8 | Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами с применением изученных защит | 17 | | | |
| 9 | Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них | 17 | | | |
| 10 | Сложные тактические формы ведения боя на разных | 17 | | | |

| | | | | |
|----|--|------------|--|--|
| | дистанциях. Атака с вызовом партнера на контратакующее действие с последующей контратакой и повторным ее развитием. Действия одиночными, двумя и тремя последующими ударами в ответной и встречной форме | | | |
| 11 | Техника и тактика ведения боя с разными по стилю и манере партнерами. Бой с активно наступающим партнером, «нокаутером». Бой с партнером быстрым, контратакующим. Бой с партнером обыгрывающего стиля | 17 | | |
| 12 | Техника и тактика ведения боя с партнерами, находящимися в разных боевых позициях (левосторонней и правосторонней) | 17 | | |
| 13 | Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование элементов техники и тактики, развитие отдельных физических и волевых качеств | 17 | | |
| 14 | Упражнения на специальных боксерских снарядах | 39 | | |
| | Итого | 270 | | |
| | Всего часов | 315 | | |

**Календарно - тематический план
по индивидуальному совершенствованию физических качеств,
технических и тактических навыков**

| Задания | Средства |
|---|---|
| Повышение общей физической подготовки, развитие силы, быстроты, ловкости и выносливости | Бег на разные дистанции, кроссы, смешанные передвижения, вольные гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, метания, прыжки, упражнения с эспандером, отягощениями, борьба в стойке, упражнения с палками и булавами, ходьба на лыжах, плавание, спортивные игры, выполнение разнообразной работы (напилить и наколоть дров, разбивать топором пни, очистить двор или тротуар от снега и др.) |
| Повышение специальной боксерской выносливости | Условные и вольные бои в большом темпе с партнерами активными, быстрыми и выносливыми. Доводить учебно-тренировочные бои до четырех-шести раундов, добиваясь большой плотности. Выполнять длительно и в большом темпе упражнения на снарядах, увеличивая |

| | |
|---------------------------------------|--|
| | <p>продолжительность раундов (до 4 - 5 мин) и их количество (до пяти-семи) Увеличение количества ударов в условном и вольном боях, быстроты их нанесения Комбинированный метод тренировки. Упражнения специально-подготовительные, со скакалкой и набивными мячами, бой с тенью, пять-шесть раундов упражнений на снарядах и два три раунда вольного боя с неуставшим партнером меньшей весовой категории, активно действующим. Чередование коротких спуртов в беге (60 - 100 м) с борьбой в стойке</p> |
| <p>Развитие быстроты действий</p> | <p>Изучение и совершенствование боевых приемов в упражнениях с партнером сначала в медленном темпе, затем постепенно ускоряя, добиваясь максимальной быстроты. Увеличить количество «взрывных» действий в вольном или условном боях. В специальных боевых упражнениях, особенно с партнером, стараться наносить опережающие удары в открытое место с максимальной быстротой. Не запаздывать с защитными действиями и сочетать их со встречными контрударами В упражнениях на снарядах и лапах добиваться быстрого нанесения ударов как одиночных, так и серий. Широко использовать гандбол и большой теннис. Во время эпизодов активного встречного боя повторять атаки и контратаки с акцентированием одного или двух ударов. В упражнениях с партнером добиваться быстрой атаки, при сближении активно действовать</p> |
| <p>Развитие силы и точности удара</p> | <p>Быстро атаковать в упражнениях с партнером. Использовать защитные действия как исходные положения для нанесения точных ударов. Практиковать тренировку с партнером на одну или две весовых категории больше, чтобы можно было акцентировать сильный и точный удар. Для развития эффективного удара стараться попадать по цели основанием указательного и среднего пальцев, сжимать плотно кулак и ускорить начальную скорость вращательного</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>движения туловища. Довести до максимальной быстроту хорошо заученных действий, влияющих на точность и силу удара. Широко использовать удары по лапам, мешку, мячу на резинках и по груше, следить за правильным положением кулака. Наносить удар с устойчивого положения</p> |
| <p>Расширение арсенала технических средств в разных дистанциях при атаках и контратаках</p> | <p>Применение разных защит от одного и того же удара и создание исходных положений для контратакующих действий. Применяя одну из защит, находить варианты разнообразных контрударов. Овладеть техникой определенного вида защитных действий на дальней, средней и ближней дистанциях и уметь на один атакующий удар отвечать двумя и тремя или атаковать сериями ударов в разных сочетаниях. Для расширения технических средств четко выполнять поставленные задачи в упражнениях и парах, особенно в условном и вольном боях на равных дистанциях. Широко использовать подвижный мешок для совершенствования серий ударов, мяч на резинах, способствующий развитию уклонов, совершенствовать ответные и встречные контрудары на лапах</p> |
| <p>Развитие подвижности и маневренности перемещения по рингу в разных направлениях</p> | <p>Уделять большое внимание передвижению в разные стороны, с тем чтобы не быть прижатым к канатам; на дальней дистанции быть неуязвимым; с помощью маневрирования научиться прижимать противника в угол и быстро атаковать одним, двумя и тремя ударами; уметь быстро выйти в положение вне боя. Необходимо широко практиковать бои с тенью для имитации атак и контратак на дальней дистанции. В условном бою стремиться подбирать активного партнера, стремящегося к сближению</p> |
| <p>Развитие легкости в ведении боя</p> | <p>Тренировочный бой с партнером стремиться вести легко и непринужденно, избегая грубого силового боя; использовать умелую тактику, набирая очки. Особое</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>внимание обратить на то, чтобы каждое защитное действие стало исходным положением для нанесения ударов. Не оставлять без ответа ни одного атакующего действия</p> |
| <p>Совершенствование техники и тактики ведения боя с партнерами разного стиля и манеры</p> | <p>Практиковать бой с партнерами активного силового стиля, уметь держать с ними дальнюю дистанцию, при продвижении такого боксера вперед контратаковать прямыми ударами, сохраняя нужную дистанцию. Для совершенствования техники и тактики ведения боя против партнера контратакующего стиля подбирать партнеров контратакующего стиля, практиковаться в умении быстро сближаться и активными действиями подойти на такую дистанцию, где бы партнер не мог проявить свои качества быстроты и не сумел контратаковать. Научиться вызывать партнера на атаку, самому быстро контратаковать, обеспечив надежную защиту. Тренироваться в обманных действиях, нанесении опережающих ударов</p> |
| <p>Совершенствование техники и тактики обыгрывания партнера</p> | <p>Упражнения, вольные и условные бои для обучения легкому передвижению по рингу, умелому уходу из углов и от канатов. Владеть навыками наносить встречные и ответные удары, самому быть маневренным, подвижным, быстро атаковать одиночными ударами, пользоваться финтами, а при сближении стараться блокировать действия партнера, наносить удары левой и правой руками быстро и точно. В произвольных боях с партнером добиваться выполнения поставленных задач с учетом сил и возможностей партнера. Тренироваться в ведении боя на всех дистанциях с партнерами разного стиля и манеры. Совершенствоваться в повторности атак и контратак.</p> |
| <p>Совершенствование техники защитных действий</p> | <p>Совершенствование защитных действий в разных дистанциях от ударов прямых, боковых и снизу; одиночных, двух, следующих друг за другом, и серий. В зависимости от дистанции, быстроты и</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>количества ударов выбирать наиболее надежную форму защит руками (подставками, отбивами), уклонами, передвижением или комбинированные действия с контратаками</p> |
| <p>Совершенствование навыков ближнего боя</p> | <p>В каждом тренировочном занятии уделять три-четыре раунда ближнему бою. Тренироваться лучше с партнером, умеющим нести ближний бой. Научиться входить в ближний бой, блокировать удары партнера, самому активно действовать акцентирующими ударами. На мешке и насыпных грушах тренироваться в нанесении коротких ударов в голову и туловище сбоку и снизу. Борьба в стойке</p> |
| <p>Совершенствование обманных действий во время атак</p> | <p>Обучение обманным действиям руками, туловищем, передвижением, выполнению их убедительно для противника, чтобы отвлечь его и заставить раскрыть уязвимые места, быстро и решительно атаковать действительными ударами. Упражнения в бою с тенью перед зеркалом, практиковать обманные действия в учебном бою с партнером</p> |
| <p>Овладение техникой и тактикой ведения боя с противниками, боксирующими в противоположной боевой позиции</p> | <p>На каждом тренировочном занятии упражняться в изучении и совершенствовании приемов боя с боксерами с правосторонней стойкой (если таковых нет, надо попросить партнера с обычной стойкой боксировать в этом положении). Чаше проводить учебный бой с партнерами разных боевых позиций. Периодически тренироваться с партнерами, боксирующими в противоположной боевой позиции, как в парах по изучению отдельных приемов, так и в условном и вольном боях</p> |
| <p>Повышение общей дисциплины боя</p> | <p>Придерживаться правил в тренировочных боях и не допускать технических ошибок, которые на соревнованиях могут привести к травмам, предупреждениям и дисквалификации. Во время условных и вольных боев практиковать учебное судейство на ринге строго по</p> |

В зависимости от задач, поставленных перед занимающимися, на учебно-тренировочных занятиях подбираются те или иные упражнения.

Таким образом, индивидуальный план повышения спортивного мастерства боксёра предусматривает устранение недостатков и развитие положительных качеств.

Программа рассчитана на четыре года обучения.

- 1 год обучения
- 2 год обучения
- 3 год обучения
- 4 год обучения

В конце каждого года при выполнении нормативных требований воспитанник переходит на следующую ступень мастерства.

В случае если нормативные требования не выполнены, или выполнены не в полном объёме, воспитаннику предлагается индивидуальная работа

Содержание

История бокса. Началом истории бокса принято считать 1719 год, когда Джеймс Фиг был объявлен первым чемпионом Англии. Именно он годом раньше основал в Англии первую школу кулачного боя, громко названную Академией бокса Джеймса Фига. Существующий до той поры как кулачный бой, бокс имеет долгую и славную историю. В Древнем Египте кулачный бой как средство подготовки воинов был известен еще со времен Нового Царства (1500-1000 гг. до н.э.). Если же говорить о кулачном бое как о драке кулаками, то он, несомненно, начался намного раньше - еще тог да, когда человек (или его предок) вдруг понял, что рука может быть использована, для нанесения удара.

Необычайной популярностью пользовались кулачные бои на Олимпиадах древности (начиная с 688 г. до н.э.) Среди первых боксёров древней Греции и победителей Олимпийских Игр были Платон и Пифагор. Первые письменные сведения о кулачном бое и Древней Греции дошли до нас из описаний этого вида состязаний Гомером.

По преданию, покровителем кулачных боев был сам Аполлон, который победил Ареса, проявив большое искусство в ловкости и быстроте. Характерными являются высказывания Сократа, Платона, и Аристотеля о кулачном бое как эстетически красивом виде упражнений смелых и сильных людей.

Первые сведения о кулачных боях на Руси находят в Гусинской летописи 990 г. и в летописях Нестора, датированных 1069 г. Было два вида состязаний в кулачных боях: массовые бои "Стенка на стенку", и одиночные единоборство "Один на один" или "Сам на сам".

Особенно популярной была форма "Стенка на стенку", где бой был массовым и представлял организованные действия. Каждая сторона старалась прорвать "стенку" противника, внести панику и смятение в его ряды и вытеснить его с боевой площадки. Отступивший противник перегруппировывался и снова шел стеной в атаку. Таким образом, бой состоял из отдельных схваток и длился до тех пор, пока одна из сторон была совершенно побеждена и отказывалась от боя.

Места для боя были традиционными: зимой обычно бились на льду у реки. Первыми начинали подростки, за ними вступали в бой взрослые – женатые и часто старики. В народе существовали неписанные правила, которые передавались из поколения в поколение. Бой проходил либо на "голых" кулаках, либо в рукавицах. Удары наносились только лицом к лицу в голову, грудь и живот. Упавшего не били, отсюда поговорка "Лежачего не бьют", "Лежачий в драку не ходит". Кто падал на землю, считался побежденным. Бились до первой крови, пьяных к бою не допускали. Подножки и нападения сзади запрещались. Нарушения правил наказывались.

В основе своей русские кулачные бои были подлинно народным видом физических состязаний, спортивной игрой, "молодецкой потехой", рождённой здоровой удалью, спортивным желанием помериться силой, побогатырски "разойтись плечом, размахнуться рукой", лишенной злобы и вражды.

Началом становления отечественного бокса как спорта является первенство России, проведенное в 1914 году, в котором участвовали москвичи, петербуржцы и киевляне.

Первый чемпионат СССР был разыгран в апреле 1925 года. К началу Великой Отечественной войны в стране боксом занималось более 5 тыс. человек, из их среды вышли боксёры высокого класса, такие как А. Грейнер, Л. Темурян, В. Михайлов, Н. Королев, К. Градополов и др.

Послевоенное развитие бокса отмечается выходом наших бойцов на международную арену. Неоднократно наши боксёрские команды становятся лучшими на олимпийском и европейском уровнях. Среди лучших боксёров мира: В. Енгибарян, Т. Шатков, В. Степашкин, Б. Лагутин, В. Попенченко, Д. Поздняк, В. Лемешев, Р. Рискиев и многие другие.

"Золотыми годами" советского бокса называют середину 60-х годов, когда на чемпионатах Европы в Москве и Берлине советские боксёры становились чемпионами в 8 из 10 весовых категорий. На XVIII олимпийских играх в Токио в 1964 г. и XIX олимпийских играх в Мехико в 1968 г. советские мастера кожаной перчатки завоевали 6 золотых, 6 серебряных и 3 бронзовые медали и заняли I общекомандное место в неофициальном зачете среди других боксерских команд мира. В последующие 70-е – 90-е годы лидерами мирового бокса становятся спортсмены Кубы, США.

Техника бокса. В поединке на ринге происходит непрерывная смена обстановки, для него характерна вариативность спортивных действий в переменных условиях боевой деятельности. Чтобы достигнуть необходимых

результатов в этих условиях, боксёр должен владеть значительным набором приемов и способов техники.

Техника бокса – это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – технику нападения и технику защиты.

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

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

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

а) поворот туловища задает, начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту.

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

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперед плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперед;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперед, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (говорят, что "вес тела переносится на впереди стоящую ногу");

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

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

1. приставить стоящую сзади ногу в положение боевой стойки с тем, чтобы ОЦТ проецировался на середину площади опоры;

2. вернуть туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

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

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

Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную "рессорную" функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жесткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались ее в первую очередь. При этом кулак сгибается вперед в лучезапястном суставе.

Для предохранения от травм связок суставов кисти, лучезапястного сустава и от вывихов большого пальца в запястно-пястном суставе во время выполнения ударов (в бою, на тренировках и т.д.) боксёр перед выходом на ринг должен забинтовать кисти. При этом важно оценить, насколько плотно и туго уложена повязка: кисть должна быть забинтована так, чтобы бинт не давил на кисть в её раскрытом положении и хорошо стягивал её в положении кулака. Длина одного бинта должна быть 2 м в длину и 4-5 см в ширину.

Техника защиты. Защита в боксе – важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности боксера определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приемы:

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

1. Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приёмов защиты является контрудар. Контрудар – это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие его атаки. Чаще всего это удары прямой левой, а также прямой правой, как сильный, останавливающий наступление противника.

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

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

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

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

Защита уклоном заключается в том, что наклоном туловища отводят голову от линии удара противника, при этом руки боксёра остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном. Нырок – уклонение от удара с движением боксёра вниз – в сторону под ударяющую руку соперника.

3. Защита передвижением на ногах увеличивает надёжность оборонительных действий. Способом такой защиты является отход – изменение места, расположения боксёра с помощью шага или скачка, направленное на увеличение дистанции и выход из контакта с соперником.

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

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

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

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

Атака – одно из основных боевых средств в боксе, которое служит различными тактическими целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель её – вызвать противника на атаку или контратаку, а также создать удобное исходное положение для последующих действий.

Атаки очень разнообразны. Они могут состоять из одиночных или двойных (в том числе повторных) ударов или же из серий ударов и начинаться как левой, так и правой рукой.

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

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксёр всегда застаёт противника врасплох.

На контратаках может быть построен весь бой того или иного боксёра. Подготавливают контратаку раскрытиями, ложными атаками, выжиданием, вызывая этим противника на атаку и мгновенно перехватывая её встречными или ответными ударами в сочетании с защитами. Боксёры этой манеры ведения боя отличаются особой быстротой реакции и боевых движений.

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

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

Современный бой – сложное сочетание передвижений, ударных и защитных действий, выполняемых на разных дистанциях.

Дистанция, на которой противники ведут боевые действия, во многом определяет особенности техники, проявление тех или иных физических и волевых качеств боксёров в бою. Поединок на каждой дистанции проходит в самых разнообразных условиях и имеет свои закономерности.

Существует три основные дистанции: дальняя, средняя и ближняя.

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

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

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

Ближняя дистанция – такое положение боксёров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксёры могут и соприкасаться какими-либо частями тела.

В бою на ближней дистанции боксёр должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более

собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своём теле.

Существующими правилами боксёрам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.

Совершенствование мастерства не заканчивается на четвертом году обучения и тренировки, боксер может продолжать занятия в секции.

На протяжении всего года в процессе учебно-тренировочных занятий ведется подготовка к сдаче норм комплекса ОФП. Сдача нормативных зачётов является оценкой мастерства занимающихся, что служит основанием для перехода на следующую ступень мастерства.

Во время организации и проведения занятий следует принимать меры по предупреждению травм и соблюдению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию, инвентарю и снаряжению занимающихся.

Все занимающиеся в секции обязаны проходить врачебный осмотр не реже одного раза в год, а также перед участием в соревнованиях.

Прогнозируемые результаты

1. Результаты работы будут измеряться в конце учебного года при помощи диагностики «Выполнение программы»

2. Динамика физического развития занимающихся в секции по программе «Бокс» отслеживается по результатам выполнения ими норм ОФП на начало и на конец учебного года:

| № | Ф.И.О. | Подтягивание | | Отжимание | | Бег 100 м | |
|----|--------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|
| | | Начало обучения | Конец обучения | Начало обучения | Конец обучения | Начало Обучения | Конец обучения |
| 1. | | | | | | | |

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 2 год:

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 3-4года:

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.

3. 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.

Условия реализации программы **Методическое обеспечение**

Планирование спортивной тренировки — это предвидение условий, средств и методов решения тех или иных задач, которые ставятся перед боксерами для достижения предполагаемых спортивных результатов.

Формы работы:

- занятия,
- спортивные игры,
- соревнования.

Кроме групповых занятий по расписанию проводятся индивидуальные занятия для самостоятельного, более детального, совершенствования отдельных приемов техники бокса, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

Как правило, спортивная подготовленность начинающих боксеров примерно одинакова. После года обучения боксеры начинают несколько отличаться друг от друга технической и тактической подготовленностью. Наступает время индивидуализации тренировки. Сначала незначительно, а по мере приобретения опыта боксерами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими планирование следует все больше индивидуализировать.

Индивидуальная подготовка на определенный период составляется совместно тренером и боксером. В ней отмечают:

- краткая характеристика моральных, волевых и физических качеств, технической и тактической подготовленности боксера;
- имеющиеся недостатки в уровне отдельных компонентов мастерства и их устранения
- пути развития качеств и навыков, наиболее успешно проявляющихся у боксера во время боя.

Список литературы

1. Бокс. Правила соревнований. – М., ФиС, 2004 г.
2. Бокс. Учебник для ИФК под общей ред. И.П. Дегтярева. – М., ФиС, 1979.
3. Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физ. культуры (для занятий с начинающими). Изд 3-е, переработанное и допол. – М., ФиС, 1965. – 200 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксера. – М., ФиС, 1970.
5. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксера. – М., ФиС, 1971.
6. Лаптев А.Н. и др. Управление тренированностью боксера. – М., ФиС, 1973.
7. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., ФиС, 1978.
8. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе. – М., ФиС, 1959.
9. Огуренков В.И. Левша в боксе. – М., ФиС, 1959.
10. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М., ФиС, 1979.

дополнительная:

11. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. – М., ФиС, 1967.
12. Казаков М.Б. Врачебный контроль в боксе. – М., ФиС, 1957.
13. Клевенко В.М. Быстрота в боксе. – М., ФиС, 1968.
14. Мураченков А.И. Изменение костно-суставного аппарата у юных спортсменов. – М., ФиС, 1968.
15. Медицинский справочник тренера по ред. В.А. Геселевича В.А., 2-е изд. – М., ФиС, 1981.
16. Основы управления подготовкой юных спортсменов под ред. М.Я. Набатниковой. – М., ФиС, 1982.
17. Спортивная медицина. Учебник для ИФК. – М., ФиС. 1980.
18. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М., ФиС, 1980.
19. В.Н. Платонов. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., ФиС, 1986.
20. А. Ширяев. Бокс. Учитель к ученику. – Изд. Оренбург, 2002.
21. Ю.Б. Никифоров. Чувство дистанции у боксера. – М., ФиС. 1971.
22. С.В. Краснов. Поиск победной школы. – изд. «РИО», Советский, 2000.

Техника безопасности

1. Полная дисциплина в спортивном зале.
2. Чёткое выполнение команд тренера.
3. Обязательное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов.
4. Использование спортивного инвентаря только в целях тренировки.
5. Упражнения со спарринг-партнёрами выполнять в боксёрских перчатках.
6. Упражнения с отягощениями выполнять с обязательной подстраховкой тренера или старшего товарища.
7. Предельно внимательно и бережно относиться к спарринг-партнёрам.
8. Одежда должна быть заправлена, обувь мягкая, шнурки завязаны.

+Основные положения правил соревнования

По возрасту участники соревнований делятся на:

- юношей (12 – 16 лет);
- юниоров (17 – 18 лет);

- взрослых (19 – 34 года).

Юношам и взрослым разрешается встречаться с боксёрами смежных возрастов. Первостепенники могут боксировать с мастерами спорта и мастерами спорта международного класса.

Экипировка боксёра.

Боксёр надевает майку, трусы, закрывающие не менее половины бедра и имеющие на поясе не менее трёх резинок, носки, а также лёгкую обувь без каблуков.

В экипировку боксёра входят капа, эластичные бинты, предохранительная раковина и защитный шлем, который надевается после представления боксёра зрителям и снимается сразу же после окончания боя до объявления победителя.

Боксёр обязан:

- выступать в опрятном и хорошо пригнанном костюме;
- иметь секунданта;
- перед началом первого раунда, а также после объявления результата боя обменяться с соперником рукопожатием;

по сигналу судьи-хронометриста начинать бой, по команде рефери "Стоп!"

- прекращать, по команде рефери "Бокс!" возобновлять его, по команде "Брейк!" сделать шаг назад, после чего продолжить бой, не дожидаясь других команд;

- во время перерывов между раундами должен находиться лицом внутрь ринга.

Весовые категории.

Весовая категория, в которой может выступать боксёр, определяется тренером и врачом, о чём делается запись во врачебно-контрольной карте, заявке и паспорте боксёра.

Запрещённые удары и действия

Запрещается:

- наносить удары головой, предплечьем, плечом, локтем, внутренней частью перчатки, ребром, наотмашь, после команды "Стоп!", а также в спи ну, по затылку, ниже пояса и с поворотом;
 - производить опасные движения головой, а также наклоняться и производить нырки ниже пояса;
 - разговаривать во время боя;
- вести пассивный или фиктивный бой.