Комитет образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 11.03.2026 № 02

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 16.03.2026 № 064

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс»

Уровень усвоения – углубленный
Направленность - физкультурно-спортивная
Возраст учащихся - 9-18 лет
Срок реализации - 5 лет

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 15D6D28A14D452A2BBD05F264F030CA6
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен: с 29.09.2025 до 23.12.2026

Автор программы:
Аникина А.А.,
методист МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск - 2026

Пояснительная записка

Актуальность. Бокс – это единоборство, сохранившее традиции бескомпромиссных кулачных поединков, запечатленных в наскальных рисунках и росписях на вазах древнейших цивилизаций Африки и Греции. Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, но сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта. Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «бокс» (далее – программа «Бокс») предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на предпрофессиональную программу. В летнее каникулярное время возможна организация профильной смены «Бокс» или участие в учебных спортивных сборах.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Содержание программы «Бокс» направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование культуры здорового образа жизни населения.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (с последними изменениями от 22.02.2023);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в последующих редакциях);

- Положением о дополнительной общеразвивающей программе Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества», утвержденным приказом МАОУ ДО ЦДТ от 30.09.2024 № 266.

Педагогическая целесообразность. Эффективность занятий по боксу, а значит, и влияния вида спорта зависит от того, насколько методически грамотно будет разработан и организован образовательный процесс. Сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная ***формы организации*** учебно-воспитательного процесса; ***технологии*** учебно-тренировочного цикла и соревновательная, игровая и информационно-коммуникационная; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый ***методы обучения***.

Адресат программы – дети от 9 до 18 лет.

В возрасте 9-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятии с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашнее задание с конкретными задачами: какое упражнение сколько раз и как его выполнять. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносится обучающимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-18 лет обучающихся интересует достижение конкретного определённого результата занятий, укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц. Целесообразно увеличивать объём упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости.

Цель: физическое воспитание личности учащегося в виде спорта «бокс».

Задачи:

1. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся.
2. Формировать систему начальных знаний по боксу.
3.Формировать и развивать творческие и спортивные способности учащихся, удовлетворять их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Выявлять и поддерживать учащихся, которые проявляют выдающиеся способности в физкультурно-спортивной деятельности.

Осуществлять отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий по виду спорта «бокс».

Планируемые результаты

Учащийся будет знать основную терминологию по боксу; правила поведения в разных социальных ситуациях; требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю.

Учащиеся будут уметь выполнять тактические и технические действия.

Учащиеся будут иметь опыт в общефизической подготовке, участия в соревнованиях; судейской практики.

У учащихся получат развитие психические процессы, любознательность, морально-волевые, физические качества.

При освоении программы «Бокс» осуществляется промежуточная и аттестация учащихся по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные компетенции	Промежуточная 1	1	Третья декада декабря	Выполнение нормативов (Приложение 1)	Высокий уровень (ВУ) – выполнение 6-7 нормативов. Средний уровень (СУ)–3-5 нормативов. Низкий уровень (НУ) –1-2 нормативов
		Промежуточная 2	1	Третья декада мая		
		Промежуточная 3	2	Третья декада декабря		
		Промежуточная 4	2	Третья декада мая		
		Промежуточная 5	3	Третья декада декабря		
		Промежуточная 6	3	Третья декада мая		
		Промежуточная 7	4	Третья декада декабря		
		Промежуточная 8	4	Третья декада мая		
		Промежуточная 9	5	Третья декада декабря		
		Итоговая	5	Третья декада мая		

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная область – физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Образовательный уровень – освоение.

Уровень усвоения – углубленный.

Ориентация содержания – практическая, профориентационная.

Характер освоения – развивающий, оздоровительный.

Адресат - учащиеся – 9-18 лет. Программа реализуется в разновозрастном объединении.

Срок освоения –долгосрочная, 5 лет (программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время).

Объем программы – 648 ч., 1 г. об. – 72 ч.; 2–5 г. об. – 144 ч.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: 1 г. об. – 1 занятие в неделю; 2–5 г. об. – 2 занятия в неделю.

Длительность одного занятия –2 ч. (80 мин).

Количество учащихся в объединении –15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Иркутской области» при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ

Содержание программы

1 год обучения

Цель: формирование интереса у учащихся к виду спорта «бокс» посредством систематических физкультурно-спортивных занятий.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: дисциплина, целеустремленность, выносливость, уважительное отношение к товарищам, педагогу; комфортная психологическая атмосфера в объединении учащихся.
2. Дать первоначальную систему знаний о терминологии по боксу, о правилах охраны труда на занятиях, о ведении здорового образа жизни, по технике выполнения специальных движений, тактике боя.

Ознакомить учащихся с некоторыми техниками бокса, упражнениями, способствующими в овладении элементами техники и тактики.

3. Укреплять здоровье.

Начать формировать у учащихся физические качества, необходимые для бокса; навыки постоянного самоконтроля, психической саморегуляции на тренировках.

Развивать у учащихся общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, память.

Осуществлять общую физическую подготовку учащихся.

Привлекать максимально возможное число учащихся к систематическим занятиям боксом.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать: базовые понятия по боксу; правила охраны труда, поведения в разных социальных ситуациях; основы гигиены тела и закаливания.

Учащиеся будут уметь: выполнения некоторых технических приемов и тактических действий.

Учащиеся будут иметь опыт: индивидуальной и групповой тренировки, самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Учащиеся получат развитие: положительную динамику в общефизической подготовке.

2-4 года обучения

Цель: развитие личности учащегося средствами систематических занятий по боксу.

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: целеустремленность, потребность в регулярных занятиях спортом, работа в команде, ответственность, гармоничные взаимоотношения с людьми.
2. Продолжить формировать у учащихся систему знаний о боксе, о ведении здорового образа жизни, по технике и тактике боя.
3. Продолжить у учащихся

- формировать физические качества, необходимые для бокса;
- развивать общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, память.

Осуществлять общую физическую подготовку учащихся.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать основную терминологию по боксу; правила поведения в разных социальных ситуациях; требования к спортивной экипировке, спортивному инвентарю.

Учащиеся будут уметь выполнять разнообразные упражнения, техники по боксу; по определению объема физической нагрузки во время самостоятельных тренировок; выделять типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий и исправлять их.

Учащиеся будут иметь опыт индивидуальной и групповой тренировки, участия в соревнованиях между объединениями.

Учащихся получат развитие в общефизической, психологической подготовке.

5 год обучения

Цель: совершенствование основных двигательных качеств, технического и тактического мастерства учащихся в виде спорта «бокс».

Задачи:

1. Развивать ценностное отношение к «Человеку и Творчеству»: этика поведения и образ жизни спортсмена, целеустремленность, работоспособность, индивидуальная и коллективная ответственность, восприятие спорта как части общечеловеческой культуры.
2. Продолжить формировать общий кругозор в виде спорта «бокс».
3. Совершенствовать у учащихся технику и тактику по боксу, базовые движения. Повышать уровень физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей. Вырабатывать индивидуальную стратегию и тактику спортсмена.

Участвовать в муниципальных соревнованиях.

Осваивать элементарную практику судейства.

Продолжить развивать у учащихся общие интеллектуальные и специальные способности: устойчивость внимания и психики, пространственную ориентацию, быстроту и неординарность мышления, памяти, реакции, адекватность восприятия и действия в спортивной ситуации.

Планируемые результаты

Учащиеся будут знать: базовые основы спортивной подготовки; необходимые сведения о строении и функциях организма человека, гигиене, режиме дня, закаливании организма, ЗОЖ, о спортивном питании; сведения о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования ТБ при занятиях боксом.

Учащиеся будут уметь: выполнять комплексы физических упражнений, элементарные приемы самомассажа, правильно сочетать различные приемы и техники спортивной подготовки,

Учащиеся будут иметь опыт индивидуальной и групповой тренировки, участия в соревнованиях между объединениями.

Учащиеся будут получать развитие в общефизической, психологической подготовке.

Содержание программы						
№ темы занятия по г.об.: 1/ 2-5	**Название разделов и тем**	**Год обучения**				
		1	**2**	**3**	**4**	**5**
1/ 1	Вводное занятие	+	+	+	+	+
Раздел 1. Общая физическая подготовка (практика)						
2/ 2	Упражнения с партнером	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
3/ 3	Упражнения из легкоатлетического цикла	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
4/ 4	Упражнения со скакалкой	Р	РЗ	РЗ	З	С
5/ 5	Спортивные и подвижные игры	+	+	+	+	+
6/ 6	Дыхательные упражнения	Р	РЗ	РЗ	З	С
7/7	Упражнения на расслабление	Р	РЗ	РЗ	З	С
Раздел 2. Специальная физическая подготовка (практика)						
8/8	Упражнения для развития силовых качеств	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
9/9	Упражнения для развития быстроты действий	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
10/10	Упражнения для развития гибкости	Р	РЗ	РЗ	З	ЗС
11/11	Упражнения для развития выносли-вости	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
12/12	Упражнения на сохранение равнове-сия	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
Раздел 3. Технико-тактическая подготовка						
13/13	Техника нападения	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
14/14	Техника защиты	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
		Промежуточная аттестация (выполнение нормативов)				
15/15	Техника бокса	Р	РЗ	РЗ	РЗ	ЗС
Раздел 4. Участие в спортивных соревнованиях						
16/16	Соревнования	+	+	+	+	+
Раздел 5. Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
17/17	Медицинские, восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+
18/18	Итоговое занятие (аттестация)	+ Анализ результатов за учебный год. Выполнение контрольных упражнений.				

		Самостоятельная практика в летние каникулы

Условные обозначения:
Р – разучивание двигательного действия;
З – закрепление двигательного действия;
С – совершенствование двигательного действия;
(+) – применение в занятии.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
2	Упражнения с партнером	4	-	4	
3	Упражнения из легкоатлетического цикла	5	-	5	
4	Упражнения со скакалкой	4	-	4	
5	Спортивные и подвижные игры	6	-	6	
6	Дыхательные упражнения	4	-	4	
7	Упражнения на расслабление	5	-	5	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
8	Упражнения для развития силовых качеств	1	-	1	
9	Упражнения для развития быстроты действий	2	-	2	
10	Упражнения для развития гибкости	2	-	2	
11	Упражнения для развития выносливости	2	-	2	
12	Упражнения на сохранение равновесия	2	-	2	
Раздел 3. Технико-тактическая подготовка					
13	Техника нападения	8	-	8	
14	Техника защиты	8	-	8	Промежуточная 1 (выполнение нормативов)
15	Техника бокса	8	-	8	
Раздел 4. Участие в спортивных соревнованиях					
16	Соревнования	6	-	6	
Раздел 5. Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					
17	Медицинские, восстановительные мероприятия	2	-	2	
18	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная 2 (выполнение нормативов)
	Всего	**72**	**-**	**72**	

2-5 года обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
2	Упражнения с партнером	16	-	16	
3	Упражнения из легкоатлетического цикла	10	-	10	
4	Упражнения со скакалкой	7	-	7	
5	Спортивные и подвижные игры	13	-	13	
6	Дыхательные упражнения	7	-	7	
7	Упражнения на расслабление	6	-	6	
Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
8	Упражнения для развития силовых качеств	4	-	4	
9	Упражнения для развития быстроты действий	3	-	3	
10	Упражнения для развития гибкости	3	-	3	
11	Упражнения для развития выносливости	4	-	4	
12	Упражнения на сохранение равновесия	4	-	4	
Раздел 3. Технико-тактическая подготовка					
13	Техника нападения	16	-	16	
14	Техника защиты	16	-	16	Промежуточная 3, 5, 7, 9 (выполнение нормативов)
15	Техника бокса	16	-	16	
Раздел 4. Участие в спортивных соревнованиях					
16	Соревнования	14	-	14	
Раздел 5. Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					
17	Медицинские, восстановительные мероприятия	2	-	2	
18	Итоговое занятие	2	-	2	Промежуточная 4, 6, 8, итоговая (выполнение нормативов)
	Всего	**144**	**-**	**144**	

Календарный учебный график

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Месяц									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	3	4	3	2	4	2	4	5	1	
3	Раздел 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Раздел 3	1	3	4	3	1	3	5	2	2	Промежуточная
5	Раздел 4				2		2		2		
6	Раздел 5									2	
7	Итоговое занятие									2	Промежуточная
Всего		**6**	**8**	**8**	**8**	**6**	**8**	**10**	**10**	**8**	

2-5 года обучения

№ п/п	Название темы	Месяц									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	8	8	8	8	8	6	8	5		
3	Раздел 2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
4	Раздел 3	1	3	6	4	2	8	5	13	6	Промежуточная
5	Раздел 4		3		2			5		4	
6	Раздел 5									2	
7	Итоговое занятие									2	Промежуточная / Итоговая
Всего		**12**	**16**	**16**	**16**	**12**	**16**	**20**	**20**	**16**	

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- спортивный зал;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- медицинская аптечка;
- медиаппаратура;
- учебная доска, маркеры;
- доступ к интернет;
- оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16,24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1

42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

При реализации программы в сетевой форме материально-техническое обеспечение усиливается организацией-участником по договору.

Обеспечение родителями (законными представителями) своего ребенка спортивной формой и обувью: форма спортивная (боксерская майка, трусы, боксерки, шлем, боксерский бинт, боксерские перчатки, капа, бандаж (паховая защита).

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы:

https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3469/start/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/

- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint, Excel.

Сетевые ресурсы: программа реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы.

Дистанционные образовательные технологии: не предусмотрено.

Методические условия:

- Рекомендуемые образовательные технологии: соревновательная, учебно-тренировочный цикл, игровые, рефлексия, диагностическая, интеллект-карта.
- Рекомендуемые типы занятий: тренировка, спортивная игра, соревнование.

Занятия делятся на:

1) занятия на разучивание нового материала (технические приемы и тактические действия);

2) занятия совершенствования и повторения изученного;

3) комплексные (смешанные) занятия;

4) контрольные занятия (занятия проверки усвоения знаний, умений, навыков, физической подготовленности).

Занятие состоит из трех взаимосвязанных и самостоятельных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В содержание подготовительной части занятия входят:

- ходьба и бег различными способами;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища и ног (без предметов и с предметами);
- стретчинг (статические упражнения на развитие гибкости);
- координационные и прыжковые упражнения.

В подготовительную часть включаются упражнения, которые готовят организм учащихся к предстоящей учебно-практической деятельности, и по двигательной структуре являются полезными для успешного освоения учебного материала основной части занятия.

Основная часть занятия решает задачи: обучать технике и тактике бокса, закреплять и совершенствовать их; развивать физические способности.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части.

При изучении любого приема соблюдается логическая последовательность формирования техническо-тактического действия:

1) ознакомление с приемом,

2) изучение приема в упрощенных условиях,

3) совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям боя обстановке,

4) применение приема в бое.

Сложные технические приемы расчленяют и разучивают по частям. Когда движение нельзя расчленить на части, его разучивают в целом, последовательно переключая внимание учащихся с одного элемента на другой.

При разучивании тактики изменяют цель и способы ее достижения, количество партнеров.

При обучении техническим приемам и тактическим действиям следует применять внешние регуляторы и ограничители параметров движения, которые помогают прочувствовать учащимся, правильно ли выполнено действие.

Для закрепления учебного материала необходимо выполнять двигательные действия в вариативных условиях и чередовать разнонаправленные задания по технической, тактической, физической подготовке.

Упражнения в совершенствовании технических приемов следует выполнять в парах. Развитие физических способностей осуществляется в последовательности:

а) скоростные,

б) скоростно-силовые,

в) координационные,

г) силовые,

д) упражнения на выносливость.

- Методические материалы: методические рекомендации по обучению учащихся технике и тактике бокса. (Приложение 2)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее педагогическое образование.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Васильев Г.Ф. Методические особенности подготовки боксеров высшей квалификации. Настольная книга для тренеров. – М.: Проспект, 2023. – 328 с.
2. Горбачев С.С., Киселев В.А., Калмыков Е.В. Теория и методика бокса. Учебник. – М.: Советский спорт, 2023. – 260 с.
3. Меньшиков О. В., Копцев К.Н. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. Учебное пособие. – М.: Юрайт, 2021. – 163 с.

Для учащихся

1. Петров М.Н. Бокс: техника, тактика, тренировка. Практическое пособие. – М.: Харвест, 2022. – 208 с.
2. Филимонов В.И. Бокс: теория и практика. - Советский спорт, 2021. – 776 с.
3. Щитов В.К. Бокс: эффективная система тренировок. – М.: Харвест, 2022. – 208 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Нурмагомедов А.М., Рыбаков И.В. Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни. – М.: АСТ, 2021. – 256 с.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, соревнованиях, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта. Походы	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог
Модуль «Детский медиацентр»			
1	Освещение деятельности объединений в СМИ	В течение года	Педагог
Модуль «Детские общественные объединения»			
1	Участие в профилактических акциях, в мероприятиях	В течение года	Педагог

Приложение 1

Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки учащихся для промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-го года обучения		Норматив 2-5 годов обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	-	-
2.	Бег на 1000 м	мин, с	Не более		Не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа па полу	количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	13	7
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
5.	Челночный бег 3х10 м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16

Формы фиксации динамики освоения программы учащимися

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

ЖУРНАЛ
детской результативности

«_____»
(ДОП)

Педагог дополнительного образования:
_____
_____
(Ф.И.О.)

№ п/п	Объединение_____ Программа_____	Промежуточная аттестация (В, С, Н)	Аттестация по итогам освоения ДОП (В, С, Н)
	ФИ учащегося	**Дата**	**Дата**
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
Высокий уровень - (количество учащихся / %)		**В – / %**	**В – / %**
Средний уровень - (количество учащихся / %)		**С – / %**	**С – / %**
Низкий уровень - (количество учащихся / %)		**Н – / %**	**Н – / %**

Приложение 2

Методические материалы

Методические рекомендации по обучению учащихся технике и тактике бокса

Физическая подготовка боксеров.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе. Без хорошей физической подготовленности в условиях поединка невозможно эффективное и длительное проявление технических, тактических и психических навыков и качеств боксера. Поэтому физическая подготовка в единстве с процессом совершенствования элементов техники и тактики боксера является одной из ведущих в тренировке в целом.

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, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка в боксе, как и в любом виде спорта, является фундаментом достижений. Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

Упражнения из легкоатлетического цикла, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Бег Изменяя длину дистанции и скорость бега. Длительный медленный бег Быстрый бег Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100 и 200 м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей (насыпной и наполненной водой). Груши с песком и опилками — тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения на расслабление: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой но-

ги; из основной стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Бег на коньках и ходьба на лыжах. Смешанное передвижение — чередование бега с ходьбой на 3-10 км.

Спортивные и подвижные игры гандбол, баскетбол, теннис, хоккей, эстафеты быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Упражнения с булавами и гимнастической палкой. Удары наносят сбоку, сверху и снизу, держа палку в одной или обеих руках.

Перебрасывание набивного мяча. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу.

Упражнения с теннисными мячами. Их можно выполнять в одиночку и с партнером (бросание и ловля).

Дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево - право с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным
вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. Специальную физическую подготовку подразделяют на две части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — возможно более широкое развитие двигательных качеств, применительно к требованиям бокса, и основную. Чем прочнее первая ступень, тем крепче и выше может быть вторая, что, в свою очередь, позволит достичь большего развития двигательных качеств. Надо помнить, что уровень ступеней должен поддерживаться постоянным, пока на новом этапе не потребуется дальнейшее его повышение и укрепление. Следовательно, в круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его иргу быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

Упражнения для развития силовых качеств. Силу человека определяют, как способность преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на

протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям. Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Упражнения для развития быстроты действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высоко подвижности нервно-мышечных процессов.

Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение - быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача

- увеличение темпа за единицу времени (5-8 сек.);
- развитие быстроты прямых ударов;
- развитие быстроты боковых ударов. Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.
- развитие быстроты ударов снизу;
- развитие быстроты атакующих и защитных передвижений;
- развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

- развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.
- развитие быстроты специально боксерских движений.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась. Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастать.

Развитие быстроты прямых ударов.

Выносливость боксера.

Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению.

Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца.

Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно .заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря па наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению волн).

Гибкость боксера. Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Ловкость боксера. Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Технико-тактическая подготовка.

Для успешных занятий боксом и ведения боя боксеру прежде всего необходимо освоить технику бокса. Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Техника нападения, удары. Основным видом нападения являются удары правой и левой руками, прямые боковые 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 ногой. 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 нее 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 боксер 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. возвратить туловище назад, оттолкнувшись стоящей впереди ногой, чтобы проекция ОЦТ сместилась на середину площади опоры.

При выполнении удара боксер 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 боксерской перчатке (10-12 унций) с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать ее 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 дополни тельную — 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.) боксер 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 ее раскрытом положении и хорошо стягивал ее 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 боксера. Она составляет главное содержание его технической оснащенности. Если уровень технического мастерства определя-

ется 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).

Защита руками высоконадежна и эффективна. Одним из активных приемов защиты является контрудар. Контрудар — это встречный удар, который наносится во время удара соперника и останавливает развитие ею 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 на правления удара соперника с тем, чтобы он не достал до уязвимого места. Блок — это встречные воздействия предплечьем или кистью, связывающие удар соперника и не позволяющие вы полнить его по оптимальной амплитуде и с оптимальной скоростью движения кулака.

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 боксера остаются свободными для удара. Уклонение от удара назад называют отклоном.

Нырок — уклонение от удара с движением боксера вниз — в сторону под ударяющую руку соперника.

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

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 не посредственного 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 раз личным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Отдельная атака может быть ложной. Цель ее — 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 боксера. Всякую контратаку нужно строить на контрударе, соединенном с защитой. Это соединение состоит в том, чтобы своевременно взятой защитой избежать удара противника (обычно первого), а одновременно с ней или следующими после нее ударами захватить инициативу боя.

Отличное владение техникой и решительность придают контратаке большую действенность. Неожиданной контратакой боксер всегда застает противника врасплох.

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

Оборонительные тактические действия боксер применяет, если ему необходимо 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 боксеров 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 боксер, находящийся в боевой стойке, сделав шаг вперед, может достать противника ударом. В бою боксер 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 боксер, умеющий сочетать свои удары с точной защитой.

Ближняя дистанция — такое положение боксеров, в котором они, находясь в боевой стойке, имеют возможность наносить лишь короткие удары. При этом боксеры могут и соприкасаться какими-либо частями тела. В бою на ближней дистанции боксер должен быть особенно внимателен к защите. Поэтому его боевая стойка здесь становится более собранной, чтобы максимально прикрывать наиболее уязвимые места на своем теле. Существующими правилами боксерам запрещается в ближнем бою толкаться, захватывать друг друга, просовывать руки за туловище противника.